

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَىٰ آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ

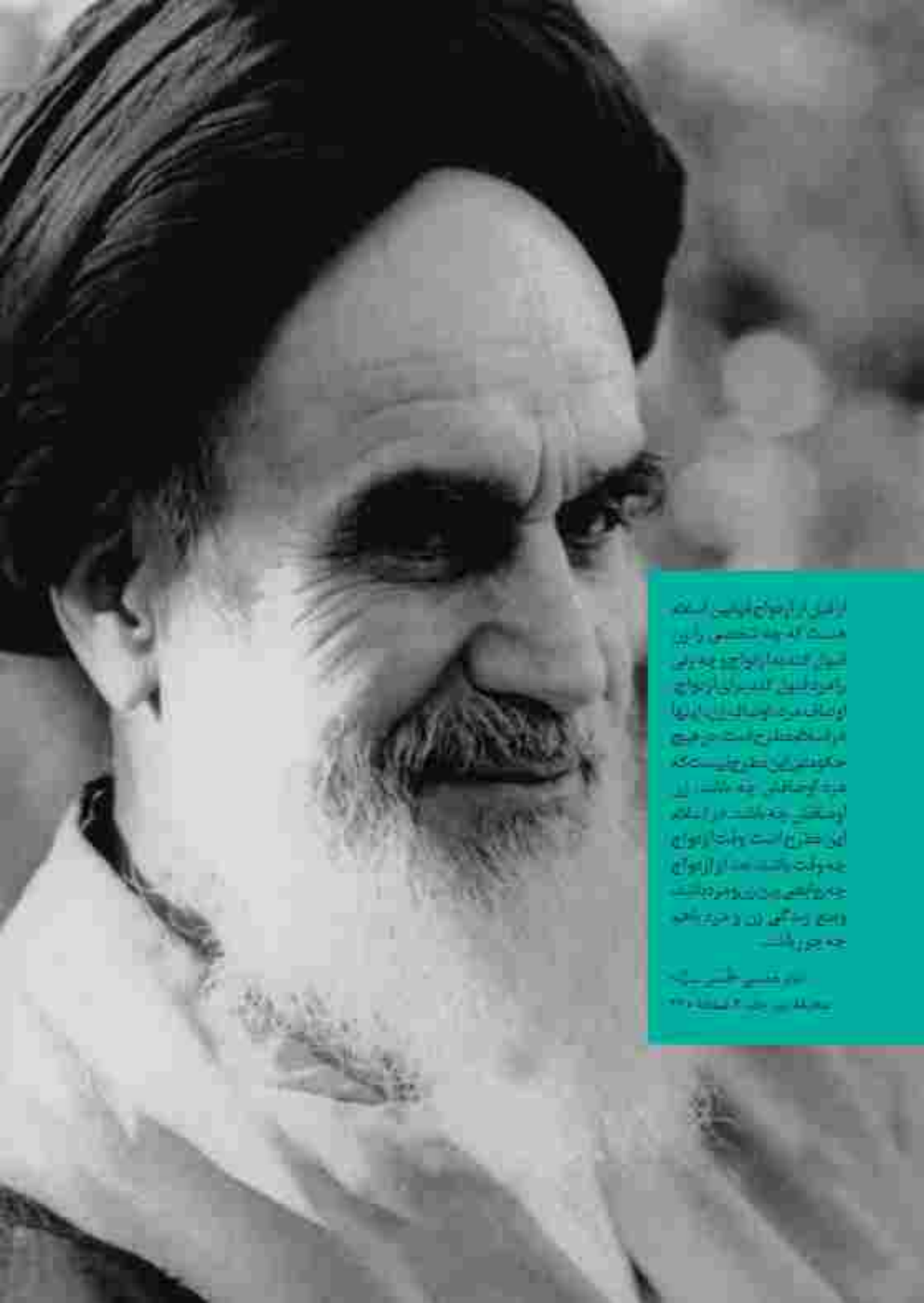
## مدیریت خانواده و سبک زندگی (ویژه دختران)

کتابخانه

بیمارستان  
تورنوم متوسطه







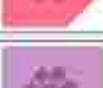
از ملین و آرام جان بودن است  
هست که بعد تخصصی را در  
تسلیم استفاده از خود به روی  
و این تسلیم انسانی از نوع  
اوست که در انسانان اینها  
در انسان مطرح است در هیچ  
حکومتی این طور نیست که  
عدت او حاضر چه باشد از  
اوست که چه باشد در انکار  
این طرح است دولت از نوع  
چه دولت باشد عدالت از نوع  
چه باشد در آن و در دولت  
و این زندگی در آن و در آن  
چه بود باشد

نام خلیفه خلیفه

تاریخچه در سال ۲۰۰۰

کلیه حقوق ملای و معنوی این کتاب، مصنف به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تکثیر، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع، بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و مجتلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.



- ۱ / صفحه اول / زندگی با طعم دخترانه 
- ۱۲ / صفحه دوم / زندگی با طعم رضایت 
- ۳۳ / صفحه سوم / زندگی با طعم تردید 
- ۶۳ / صفحه چهارم / زندگی با طعم پختگی 
- ۹۱ / صفحه پنجم / زندگی با طعم حسرت 
- ۱۱۱ / صفحه ششم / زندگی با طعم آرامش 
- ۱۳۵ / صفحه هفتم / زندگی با طعم انتخاب 
- ۱۶۵ / صفحه هشتم / زندگی با چاشنی اختلاف 
- ۱۷۵ / صفحه نهم / زندگی با طعم مهربانی 
- ۱۸۷ / صفحه دهم / زندگی با طعم مسئولیت 
- ۱۹۸ / منابع پیشنهادی برای مطالعه



### سخن‌های فیروزبان گوانی

این کتاب به روش خودخوان نوشته شده است؛ بنابراین مهم‌ترین روش تدریس آن، سررس برابری روش «کلاس معکوس» است. به این معنا که دانش‌آموزان قبل از برگزاری کلاس، کل درس را خوانده و دنییز سوال‌های را تحت‌عنوان آزمون هفتگی برگزار می‌کنند که نمره آن به عنوان ارزیابی مستمر دانش‌آموزان قرار می‌گیرد. همچنین در طول کلاس، به‌جای تدریس، مطالب و فعالیت‌های هر نما به بحث گذاشته می‌شود.

## سخن‌ها یا گفتن امروز

ما در زندگی خود امکان انتخاب‌های مختلفی داریم؛ رفتارمان پایدار و ماندگار یا انتخاب می‌کنیم؛ هر چند انتخاب پندرومانند در اختیار ما نیست. همواره تنها عهدشوند نزدیکی است که حق انتخابش را داریم.

وقتی انتخابت را کردی و «همه» را گفتی، باره زندگی جدیدی می‌شوی و با همسرت نیز یک سقف می‌زوی. در آن وقت باید بلد باشی چگونه زندگی کنی. سؤالاتی برایت پیش خواهد آمد که هرچه کتاب‌های روانشناسی، تست‌شناسی، هنر یا چند کتاب را می‌خوانی، جواب آنها را پیدا کنی. «و بجای جانشین با همه راه‌حل‌های ننگاره معادلات چند بیجهولی معلوم می‌کنی و به نقشه‌های کتاب جغرافیه، کوهها و دره‌های زندگی را به توشن می‌دهی».

پس تا ز پشت نیمکت‌هایی مدرسه بلند نشدای، خراب است به فکر رفتن جواب سؤالات اساسی خویش در ارتباط با زندگی‌ات هم باشی. در این کتاب، تلاش بر این بوده است که محله‌هایی از زندگی برایت مرور شود تا در هر جای ایران و از هر فرهنگ و مذهب و قوم که هستی، بتوانی از نماه‌های مختلف به زندگی‌ات نگاه کنی و دیدار آن بیندیشی، با دوستان و هم‌کلاس‌هایت، محله‌ها را دنبال کنی و در پارک‌ها به گفت‌وگو بنشین و لذت از سخن زندگی را بچینی.

این کتاب هم‌راه خوبی برای توست و تا سال‌ها با آن کار داری؛ چرا که از نماه‌های مختلف زندگی‌ات را به توشن می‌دهد. این کتاب می‌تواند تا سال‌ها در کنج‌خانه تو باشد و تو در لحظه‌های جنس زندگی‌ات بارها و بارها به آن مراجعه کنی.

دکتر نازیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری





# زندگی با ہم خیرانہ

صفحہ اول



• تصویر: حسن علی شری



• تصویر: حسن علی شری





### ۱- نمای ۱: حس دختری

#### فیروزه



کلید ماشین را برمی دارم و از ردیفه به سرعت پایین می آیم. سریع دریا را کینگ را باز می کنم و امیدوارم که مامان زود برگردد تا ببیند من از کپچه بیرون رفته ام و با خود می گویم شب که برمی گردم از دلش دروغی آورم. گرچه می دانم این کار درستی نیست. گفتم خودم مجبور است امروز را با شهنوش بروم. دانشگاه ورزشی بسره اوس و تورا، حتی حتی دچار خیالات شده فکر می کند همه امکانات مال اوست.

وقتی می خواهم از سر کپچه بیرون بیوم خیابان بی احتیاطی می کنم و یک موتورچی جلوم خط ترمز می کشد. بعد با دست اشاره می کند و بلند بلند چیزهایی باغیر می کند که نمی فهمم. یک لحظه وسوسه می شوم از ماشین بیرون بیوم و حقش را بگذارم کف دستش، اما او کار می نهد و می رود.

هنه شان همین طورند. غیلا هم یکی است مثل همین پسرهایی که بعضی وقتها فکر می کنم دخترها را مسخره می کنند. عکس و فیلم می گذارند و می گویند دختر است دیگر. انگار ما آدم نیستیم. خوب اگر تو می خوانی راحت بروی باشگاه من هم

می خواهم راحت بروم کلاش. حالا اینکه یک سال پشت کنکور مانده ام، دلیل نمی شود که مرا تحقیر کنی. بعد هم هنر را و بی ریا به ماملان و بابا گلایه می کند که غیروید احترام مرا نگاه نمی دارند احترام چه چیز را نگاه دارم؟ اصلاً چکار کردام که احترام را نگاه نداشته اند؟ بر فرض بیگ چند بار بی عیون رویت ایستاده باشم. وقتی تو داد می زنی من هم بلند فریاد بکنم و از حق خودم دفاع کنم ولو با روحیه لطیف دخترانم سرشاخ شوم.

به یاد هفته پیش می افتم. پیراهن و شلوازی را که تازه خریده بود، پوشیده بود. داشت جلوی آینه خودش را برانداز می کرد. کمی از درز پیراهنش باز شده بود. ایش فقط خواستم کمی دستش بیستارم. گفتم: فوآدا این لباس ها را از پشت در کدام خانه برداشته ای؟

عصبانی شد و طعنه زد که اینکه ایش هایت تو خیلی با کلاش است! من هم کم نیاردم و جوباش را نادم. فوآدا هم چهاره گفت: اصلاً معلوم نیست لباس هایت پسرانه است یا دخترانه! نباید جلوی فوآدا کم می آوردم. خب من هم عصبی شدم و فریادم به هوا رفتم.

ماملان که آمد وسط منم که خواست آرامم کند اما بدتر شد. فوآدا گفت: لباس را من سخنم کردام و ماملان هم به من نهیب زد که چرا تویی کار همینگر دخالت می کنی؟! توجه کار به لباس برادرت داری؟ من تازه بدتر شدم. با عصبانیت گفتم: بله. همیشه طرف شازده پسران را می گیری. همیشه حق با آنها در دستان است. اصلاً ما دخترها هیچ حقی نداریم. فقط حق فوآدا حق دارد به رفت و آمد من بیاید بگیرد و برای من تعیین تکلیف کند. اینها دخالت نیست. ولی من حق ندارم به این شانزده یک کلمه چیزی بگویم. مبادا بفش برنجورم!

ماملان که از این اوضاع گلایه شده بود، کمی هم فوآدا را سرزنش کرد. آن شب اوقات هم عمل تلخ بود. یکی دو روزی طول کشید تا بابا از سفر آمد و دوباره اوضاع خانه عادی شد.

امروز هم که ولعاً تقصیر فوآدا بود. صبح که داشت می رفت بلند به ماملان گفتم: من امروز یا مانشین می بروم کلاش کنکور ماملان. مگر مانشین برای همه ما نیست؟ بعد از کلاش هم می خواهیم با دوست هایم برویم نمازگاه صنایع دستی.

بلند گفتم که فوآدا هم بشود فوآدا از جلوی در خانه صدایش را بلند کرد: کسی به مانشین دست نازد! مانشین خراب است باید برایش تعمیر.

خب ما این هم یکی دیگر از حقه هایش است. مانشین به قول بابا دارد مثل ساعت کاری می کند. ولی؟ این چراغ چیست که زیر فرمان روشن شد؟ قبل از روشن نبود. چراغ موتور است یا چراغ روشن آگهی دائم ولی مانشین دارد پت می کند و سرعت نمی گیرد.

دستهایم از نگرانی و اضطراب می لرزد. لطم فقل می کند. مانشین هایی که از کنارم رد می شوند، بوق می زنند که سریع تر بروم یا احتیاط می آید کنار. هنوز درست به کنار خیابان نرسیده ام که مانشین خشوش می شود. رنگ می زرد. به فوآدا گفتمش را بر می دارم. بهو می ترسم و قطع می کنج. می ایستم کنار. یک تا کسی می ایستد و رانده اش می پرسد: چی شده؟ چه مشکلی دارد؟ می گویم نمی دانم. کمی با موتور مانشین ور می رود، اما مانشین روشن نمی شود. غمز خیل می می کند و می رود یکدست است هم می آید کنار و پیشنهاد یکسک کردن را می دهد. اما من نمی دانم برای تعمیر به کجا بروم. آجین همیشه فوآدا این کار را می کرد. در همین موقع، یک مانشین دیگر کفی جلیتر می ایستد. یک دختر جوان و یک زن میانسال از آن ریاده می شوند. تابه «ایدا» و مانشین را می شستم. می آید جلو. زیبا سلام کرد و با نگرانی می پرسد: چیزی شده غیرورم؟

با مادرش احوال پرسی می کند و می گویم مائتین خراب شده رضویان خاتم می گویند الان رنگ می زیم  
بپای روبا بپایند خودش مائتین را بکسل کند.

برایتان می گویم که ترسیدم به درآدم فؤاد خیر بدبخت و بپای هم در سفر است روبا مرا به مادرش نشان  
می دهد و می گویند مائتان - بین چه رنگ و ریش پیدا کردی؟

رضویان خاتم می گویند کاری است که شده تو هم با این حالت صلاح نیست اینجا بایستی خاتمه ما نزدیک  
است یا برویم لاجا به سعادت هم رنگ می زیم و دیگران نباش، حل می شود.

مائتین را قفل می کند و با رضویان خاتم و زیبا می روم خسته آنها زیبا به آئینه خانه می رود مادرش می گویند  
یک لیوان آب قند برای من بیاورد تا غشام نیند خودش هم رنگ می زند به مائتان و عاجزا را برایش  
می گویند لاجا می گردی من کمی آنجا بمانم تا خاتم بهتر شود آقای صرایی که بیاید خاتم مائتین را بکسل  
می کند و به تعمیرگاه می برد گوش را می گذارد و به خاتم می زند می گویند لاجا دیگران نباش سعادت قبول  
کرد که اینجا باشی گفت خودش رنگ می زنده فؤاد و خیر می دهد.

مائتان یک ربع بعد رنگ می زند توضیح می دهد که فؤاد الان نمی تواند بیاید و گفته است دو ساعت  
دیگر می آید لیلیان جن تا برویم چینی که مائتین پارک شده است یکی از دوستت را هم می آورد تا  
نگاهی به مائتین بیاندازد.

زیبا از انگش یک لباس راحتی برانیم می آورد یکی از لباس های خودش را همان طوری که فکر می کردم  
یک بلور صورتی است با دامن طلوسی خوش رنگ که به هم می آید می گویند چند ساعتی تا آمدن باباش  
وقت هست و بهتر است فعلاً کمی استراحت کنم.

لباس خودش هم نخرانده است مثل انگش که همه در و دیوارش به رنگ پاش است و لیمویی. با  
گلدان های کوچک رنگ و وارنگ یک ساعت روی می لیمویی و چندتا بلیت نقابوی کوچک عکس از  
خودش توی سبک مختلف و قاب عکسی از بزرگش که در حرم امام رضا آینه گرفته اند یک عکس هم  
هست که وقتی کوچک بود با پدر و مادرش گرفته است در حالی که چشم های زیبا برفی از هجرتان و  
نتیجه دارد و خودش را آینه خسته است گریه پدر و مادرش موهایش خرم گویی بسته شده و چهره اش را  
ناز کرده و ملبوس در حالی که کارنامه اش در دستش می باشد پدر و مادرش هم معلوم است از کارهای  
او خنده شان گرفته.

توی این لباس دخترانه حس متفاوت و عجیبی دارم. علتش به پیشین چنین لباس هایی ندارم. حس  
خوب و بهانه و شینینی است که تا به حال کمتر تجربه اش کردم.

با زیبا نشستیم توی سالن و داریم آلبوم عکس هایش را می بینیم. گاهی هم از نحوه درس خواندن  
خودمان وهم کلاس هایمان حرف می زیم و می خندیم.

با صدای رنگ در، زیبا به سمت در باز کن می رود و با شادی فریاد می زند: مائتان، بیاید عید رضا را از یادمان  
آورد. هر دویمش می روم به آلتی زیبا عن عاشقیم را می نوشتم و او به چای دهن مشوار می پیشد با یک  
بلور پوشیده تر.

وقتی داشتیم آلبوم عکس های زیبا را می بینیم. حس کردم که رویش با داناتش عید رضا از همه  
بهتر است. دوتا خونه دیگر هم دارد که از دوای گرفته اند یکی از نامه ها مائتین دارد و دیگری فرهنگمی است.  
زیبا چقدر از من بیرون می دود. تا پدر و برادرش زبوس می کند از خود تعالی روی پایش بند نیست و  
اصلاً عوا پایش می رود.

زیبا اصرار می کند حتماً شام بیاید پیش ما یعنی به عادت اطلاع بند بعد به کمک مائتین و عزیز شام را

می‌چیند و نمی‌گذارد من دست به چیزی بزنم. اصلاً آرام و قیصر ندارد و با همه بگو و بخند می‌کند البته بیشتر از همه با علیرضا. خوب معلوم است که دلنگ برادرش بوده و حالا چقدر خوشحال است از اینکه می‌تواند با او حرف بزند.

زیبا یک ساعت قبل خطبی از برادرش تعریف می‌کرد. اینکه علیرضا در همه کارها و برنامه‌هایش از او حمایت می‌کند و هر جا کنکری بخواند به‌ناش می‌رسد بعد از شام برادر زیبا می‌گوید دلش می‌خواهد تقاضای‌های جدید زیبا را ببیند. می‌گوید همه جنگی‌های پدگان یک طرفه دلنگی‌ها برای جانی خوش عطر و عظیم زیبا هم یک طرفه نیست می‌خندد که بعد از ازدواج زیبا باید یک فکر جدی برای جانی بکند. زیبا خجالت می‌کشد و نه بهانه آوردن سببی جانی می‌رود توی آشپزخانه تقاضای خرید لباسی حاج و حاج می‌بردند. کونسی که آن قدر خوب باشد که دختر نسته گلستان را بدعیم به او؟

علیرضا این بار جدی می‌گفت بدون زیبا این خانه سوت و کور می‌شود.

تقاضای ضروری‌ای طوری که انگار با خودش حرف می‌زند می‌گفت آدم این بچه آخری را فکر می‌کند همیشه کوچک است. نگار متوجه بزرگی شدنشان نمی‌شود.

همه به زیبا نگاه می‌کنند که دارد با سینی جانی از آشپزخانه بیرون می‌آید توی نگاه تقاضای ضروری‌ها رقصان خاتم و علیرضا محبتی عمیق و دوست‌داشتنی صبح می‌زند.

فکر می‌کنم، آیا اینها همیشه این قدر با محبت‌اند و به هم اهمیت می‌دهند؟ هر چه هست قشنگ معلوم است بخش مهم و جدی این محبت و نشاط در خانواده بر دوش زیباست. نمی‌دانم دوست دارم جای زیبا باشم یا نه؟ اما انگار تمام دارد تنگ می‌شود برای باید برزی سلطان و برای فؤاد برزی اجلس‌هایی که یک عمر سرگوششان کردند. برای آن لباس دخترانه‌ای که توی گنجه افتاده و خیلی وقت پیش سلطان برایش خریده است. برای مسافرت دسته‌جمعی با خانواده برای حس حمایت فؤاد از خودم. برای اینکه باید دنبالم تا با هم از کلبه بزرگ‌تریم. برای عکس‌هایی که با هم داریم. برای شوق‌هایی که در هنگام برنده شدنش در مسابقات ورزشی از او ذریع کرده و به زبان نمی‌آوردم و بالاخره برزی خیلی چیزهای دیگر... حس غریبی دارم.

وقتی فؤاد می‌آید دنبالم، نمی‌توانم از حالش توی چشم‌هایش نگاه کنم. خدا را شکر، دوستش هست که جلوش لبروزاری می‌کند و دعوا راه نمی‌اندازد. وقتی می‌رسد به ماشین، دوتایی می‌روند کلبه را می‌زنند بالا و نیم ساعتی کارشان طول می‌کشد. بالاخره معلوم می‌شود که بنزین به موتور نمی‌رسد اما با کمی دست‌کاری، ماشین راه می‌افتد تا صبح آن را ببرد تعمیرگاه.

روز بعد رنگ می‌زنم به زیبا تا تشکر کنم حرف‌های زیادی برای گفتن با زیبا داریم. حرف‌هایی که شب قبل تا صبح توی ذهنم رژه رفته‌اند.

به زیبا می‌گویم: تو چقدر بختری زیبا. تا به حال این قدر کنار کسی حس دخترانه نداشته‌ام.

زیبا نمی‌خندد و نمی‌گفت: و اما مگر تو دختر نیستی؟

می‌گویم نه این قدر که تو هستی.

می‌گفت: به نظر من حس‌های دخترانه از قشنگ‌ترین حس‌های عالم‌اند.

بعد از نشناختن، از بازی‌های دخترانه و فضای دست‌پاهاش و از حس متمیز دخترانه می‌گوید حرف‌هایی زیبا زیباست و بی‌قبولشان بزرگ سخت است. به نظر زیبا دخترها مثل نسیم بهاری‌اند با نشاط و آرامش بخشن و لطیف.



## همچوشی

با هم کلاسی نخبانان درباره اینکه کدام یک از روحیات و رفتارهای فیروزه و کیمبرک از روحیات و رفتارهای زیبا را برای یک دختر می‌پسندید بحث کنید



## مهربانی دخترانه

دختر بودن برای خودش عظمی دارد؛ طوری که هیچ حسی به پای آن نمی‌رسد. **بزرگی بارز دختران، مهربانی آنهاست.** دختر سرشار از مهربانی و لطافت است. دختر است که با مهربانی‌های خودش، می‌تواند ناراحتی‌ها و اختلافات را در خانه کاهش دهد. می‌تواند با طراقت‌های دخترانه‌اش به خانه رنگ و بویی دیگری بدهد؛ مهربانی کند و مثل گل به خانه طراوت و شادایی بدهد و در دل دیگران نفوذ کند؛ طوری که اگر در خانه بیاید، همه دستگیر او شوند.

شاید فکر کنید این تصویر یک دختر ایده‌آل را با یک زندگی ایده‌آل است؛ دختری که هیچ مشکلی در خانه ندارد؛ پدرش، مادرش و برادر و خواهرش خیلی دوستش دارند و زیادی مهربانند؛ ولی خیلی وقت‌ها این طور نیست؛ مگر می‌شود در خطمای غم نباشد یا همه چیز سر جای خودش باشد؛ قطعاً در همه خانه‌ها مشکلاتی هست. لذا در واقع این دختر است که انتظارات را به شکل دیگری درک می‌کند و به سبک دیگری با همه چیز رفتار می‌کند. دختر نسبت به خیلی از چیزهایی که دیگران، حتی متوجه‌شان نمی‌شوند حساس است و همه چیز برای او اهمیت دارد برای همین، دختر باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

برای همین **بیابم مهربانی‌ها** **فرموده‌اند: «خداوند تعالی با خنجه‌ها مهربان تر از آتشیان است؛ هیچ مرگی نیست که زنی از محارم خود را شاد کند مگر آنکه خداوند، روز قیامت او را شاد خواهد کرد.»**

از طرف دیگر مهربانی ابزاری است که دختر با آن می‌تواند جای خیلی چیزها را در زندگی پر کند؛ انرژی مثبت دادن و ایجاد نشاط در خانواده، هنر یک دختر است. دختر در خانه شادی و خوشی ایجاد می‌کند و با این کار می‌تواند مشکلاتی را که برای هر کدام از اعضای خانواده حتی پدر و مادرش پیش می‌آید، بهبود بخشد.

این عبارت در تفسیر علی ابن ابی حمزه نقل شده است: «خداوند تعالی با خنجه‌ها مهربان تر از آتشیان است؛ هیچ مرگی نیست که زنی از محارم خود را شاد کند مگر آنکه خداوند، روز قیامت او را شاد خواهد کرد.» (ص: ۴۶)

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«دخترت» کتابی کوچک است که با زبانی ساده و روان، به بسیاری از سوالات دختران درباره ویژگی‌هایشان، ارتباطشان با پدر و مادر و خواهر و برادر پاسخ می‌دهد. فصل اول کتاب «جنس دختری» و فصل دوم آن «جنس دختری» است که دختران را با ویژگی‌های فوق‌العاده‌شان آشنا می‌کند.



یک دختر مجربان و فهیم، تا آنجا که می‌تواند در حل مشکلات خانواده، چنین رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد:

ان وقتی پدری بوسه مستحلی با پدرش حرفش شده و حاضر نیست کوتاه بیاید و نزدیک است دیگر قهر کند و از خانه بگنارد و برود، ورود مهدبانة دختر خانواده به عنوان یک خواهر محال و دلشوره‌برانگیز زیادی دارد، ممکن است خودتی هم قبایلاً با برادرش دعوا کرده باشند و دل پری از او داشته باشند اما بمحیی متوجه است که وقت نالقی گرفتن نیست.



آه اگر دختری از دست حرف‌های پدر و مادر یا حتی برادرش خسته شده است و مدام با آنها لج می‌کند یا فکر می‌کند که آنها خیلی روی او حساس‌اند، چه کسی بهتر از خواهر بزرگترش می‌تواند با گرفتن دست‌هایی او در دست‌هایی خودش و یا حتی با در آغوش گرفتن او آرامش را به او هدیه دهد؟

ان وقتی پدر و مادر بوسه مستحلی یا هم حرفشان می‌شود، نقش دختر، طرفداری کردن از یکی و رها کردن دیگری نیست و حتی اگر

بدن حق با یکی از آنهاست، طرف او را نمی‌گیرد، در چنین شرایطی، نقش دختر، کم کردن فاصله‌هاست، نه قضاوت کردن بین آنها یا بیشتر کردن دعوی‌شان. در این شرایط، وقتی پیش پدر و مادر می‌رود، از عشق همیشگی خود به آنها حرف می‌زند، بوسیدن پدر و مادر، می‌تواند تسکین‌دهنده ناراحتی آنها باشد، برای آنها یک لیوان آب

می‌برد و از خوبی‌های هر دوی آنها و نیاز خود و بقیه به آنها سخن می‌گوید. این هدایا سرمایه‌های تجربی است که خدا به دختر داده و او را نشانه رحمتش قرار داده است.

نگ وقت‌پداری مشکلات مالی و اقتصادی دارد، یا اینکه ممکن است اخلاقی تند و خشن تند باشد، دختر می‌تواند خال و هیای او را عوض کند. بختی که دختر به صورت پدر می‌زند می‌تواند خستگی کار و زندگی را از تن او بیرون کند.

بگو این کار کار دخترهای ایس است، اگر می‌دانی وقتی دختری به طرف پدرش می‌رود تا چیزهایی را که خریده است از دستش بگیرد، چه حسی به او دست می‌دهد، این کار را جزء برنامه‌های همیشگی خودت قرار می‌دانی، پدر از لفاظی و شیرین زبانی دخترش خوشش می‌آید.

مهربانی تو و تشکر تو از او بابت همه چیز، بابت پولش و بابت دست‌هایی که برش، خستگی را از تن پدر می‌برد! نقد در دلت آب می‌شود وقتی می‌شنود که دخترش او را می‌فهمد و قدرش را می‌داند! حتی اگر پدر به روی خودش نیلوردا!

## صرفاً جهت اطلاع



خدا هم دوست دارد

خدا هم این نگاه پر مهر توجه پدر و مادرت را دوست دارد و آن را عبادت محسوب می‌کند. این جمله را از پیامبر مهربانی‌ها **عَلَيْكُمْ بِمَا بَدَدْتُمْ بَنِيكُمْ** به یاد داشته باشید: **«هیچ فرزند صالحی به والدینش نظر پر مهر و رأفت نمی‌افکند مگر آنکه خداوند به او در برابر هر نگاه نواب و پادشاه یک حج پذیرفته شده می‌دهد هر چند که این نگاه، روزی صد بار تکرار شود»**.

## همجویشی



اگر خود یا یکی از دوستانتان خاطره‌هایی دارید که در شرایط نگرانی و اضطراب عادتتان نوشتن است، شادی را به وی برگردانید، آن را برای هم کالمی‌تان بیان کنید.



## ۲- نمای ۲: دختر یعنی این ...



« هر دختری در زندگی دوست دارد به جایگاه و نقش مناسبی که در ذهنش برای خود ترسیم کرده است برسد؛ جایگاهی که احساس می‌کند با رسیدن به آن، به نقطه مطلوب و زندگی ایده‌آلش دست یافته است. مثلاً بعضی از دخترها جایگاه مطلوب خود را در شخصیت یک هنرپیشه می‌بینند، بعضی نقش های مرزبان برای خود انتخاب می‌کنند، بعضی ها دوست دارند نقش و جایگاهشان با از درون خود و بر اساس ویژگی های دنیویشان، ترسیم کنند، یعنی خودشان باشند و دانش‌ها و سرمایه‌های درونی خود را شکوفا کنند.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «دختران آفتاب» روایت چند دختر است که در اردویی هیوسفر می‌شوند. این کتاب نکات فردی، اجتماعی و فرهنگی زیبایی درباره دختران جامعه دارد.

### همجویشی



جدا از نقش هایی که یک دختری تواند در اجتماع داشته باشد، به نظر شما دختران در خانواده چه نقشی را می‌توانند برای خود در نظر بگیرند؟  
در مورد این سؤال با دوستان خود گفتگو کنید.

### دختر از نگاه خانواده



اولین جایی که هر کسی، نه فقط یک دختر، در آن می‌تواند درباره خصوصیات خودش چیزی بداند، خانواده است. پدر، مادر، خواهر و برادر، هر کدام قصاصات خاصی درباره دختران دارند. قصاصات‌هایی که گاهی در لایه لایه گالیبه‌های مادرانه، یا نصیحت‌های پدرانه و یا یگو و دگوهیای برادرانه و خواهرانه، خود را نشان می‌دهند.



## در ذهن توجه می گذرد؟

اینها جمله‌هایی است که اطرافیان به دختر می گویند  
هر کدام از موارد را که با آن موافقت علامت ✓ بریزید

### مادر می گویند:

- حاضر نیست روی پای خودشان بیست و نه یا زندگی و کارهایشان تصمیم بگیرند.
- حافظش و دل نازکش دگر مگر گزیده کند، دختر هم به نیایش گزیده می کند.
- لیزبازند و حرف بیزبازها را قبول نمی کنند.
- سلام چر و بخت می کنند.
- اغلب رویه روی آینه نشسته اند یا مدام گوشه نشین همراهِ مستان است.
- به حرف دوست‌شان بیشتر از ما گوش می دهند.
- برای تغییر چیدمان خانه یا تزیین آن هر منشی و ذوق بروز می دهند.
- گاهی کتبی می کند و دست به سیاه و سفید نمی زند.
- با خدا صمیمی است و علاقه بیشتری به منقبات دارد.

### پدر می گویند:

- گفتم از خودشان تصمیم‌شان من بخت و با هر حرفی که از آئین می نتوانند محسوس می شوند و برخواستگاری می کنند.
- باایی هست و خجین خودشان را افس می کنند.
- بعضی‌هایشان نوبت‌ت ریجا و خجسته‌های نامناسب باسن و سالنشان دارند.
- خیلی پرجحیت است.

### برادر می گویند:

- بعضی‌هایشان ترسو و بی‌عقل‌اند.
- مهربان‌اند.
- پر حرف و ذی‌بسته‌اند.



### خواهر می گویند:

- مثل یک دوست، مهربان و ششور بالید است که همه حرف‌های دل‌ها را می‌توانم به او بگویم.
- گاهی به من حسودی می کند و همین باعث بشاوره‌هایی می شود و در خانه دعوا درست می شود!

## دختر از نگاه اهل بیت (ع)

خصوصیات دختران بر اساس قصاصات‌های انضایی خانواده را ملاحظه کردید! قصاصات‌هایی که به دلیل نزدیکی و انس آنها می‌تواند تا حدود نسبتاً زیادی به وقعت نزدیک باشد و البته همگانی نیست. از نگاه اهل بیت (ع)، دختران برای پدرانشان مانند گل‌هایی خوش بو و بارکت‌اند! وقتی به پیامبر (ص) می‌گفتند کسی دختر دار شده است، با نگاهی پدرانه و لبخندی سرشار از شادی، می‌فرمودند: دختران چه فرزندان خوبی هستند!

- سرشار از لطافت
- آماده کمک به پدر و مادر
- آس می‌گیرند!
- باعث برکت!

در خانه‌های شما و خانواده‌های بزرگوار، این عادت‌ها را...

♦ ریزین و هنرمند و ظریف‌کار<sup>۱</sup>

♦ پرستار خانواده<sup>۲</sup>

♦ پیش‌قدم در محبت و انس به پدر و مادر<sup>۳</sup>

## همجوئی



حضرت علی علیه السلام خطاب به مردان می‌گوید که «زنان» در خانه‌های شما «گل‌هایی لعیف‌اند» که باید نسبت به آنها با کمال ظمت و لطافت رفتار کرد. زن، بیش‌کار و خسته‌نواز شما نیست، که خیال کنید کارهای سنگین، که پیش از حد طاقت اوست، یا بدیه او محول کرد.<sup>۴</sup> با توجه به این مطلب، جدا نمونه از نقش‌هایی را که زنان در دنیای امروز در خانواده و جامعه دارند و با لطافت آنها سازگار نیست، بیان کنید.

## دختر از نگاه قرآن

خداوند مهربان در قرآن، جایگاه دختران را مورد توجه ویژه قرار داده است و به مناسبت‌های مختلف در مورد دختران سخن گفته است.

۱. خداوند در سوره تکویر بعد از بیان جملات متعدد در زمینه وقوع قیامت از بین ظلم‌هایی که در تاریخ بر انسان‌ها رفته، ظلم به دختران را مورد سؤال و بازخواست قرار داده است؛<sup>۵</sup> این نشان‌دهنده اهمیت این مسئله و توجه قرآن به دختران است.

۲. در زمانی که دختر مورد بی‌مهری بود و به حساب نمی‌آمد و مردم دختر داشتن را ننگ می‌دانستند، خدا حضرت فاطمه علیها السلام را به پیامبر صلی الله علیه و آله خدیده هدیه کرد. پیامبر صلی الله علیه و آله عشق دخترش بود، او را می‌پسید و می‌پوشید و هیچ‌کس برایش مثل او نبود. پس از فوت پسران پیامبر صلی الله علیه و آله دشمنان حضرت به او بی‌تر می‌گفتند، یعنی کسی که نسلی از وی باقی نخواهد ماند پس، خداوند تعالی با نزول سوره کوثر، نسل پرخیزی را به پیامبر صلی الله علیه و آله بشارت داد؛<sup>۶</sup> «إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ كُوثُرًا» کوثر یعنی «خبر و خوبی بسیار زیاد»؛ یعنی دشمنان و مانده‌گان، این کوثر یا نسل پرخیز را از دختر پیامبر صلی الله علیه و آله یعنی حضرت فاطمه علیها السلام به وجود آمد.

۳. در داستان ولادت حضرت مریم علیها السلام که در قرآن آمده است، می‌خوانیم که مادر آن حضرت به خدا گفت: نقر کرده بودم او را برای کارگزاری به حرم تو؛<sup>۷</sup> پرستیم اما او یک دختر است.  
لَمَّا آتَتْهَا

خدا بهتر می‌داند توجه به دنیا آوردنهای:

«لَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ»<sup>۸</sup> به هر چه کدام از مردان روزگار شما یا پسری که خود را نظر داشتی، به پای این دختر نمی‌رسد. از سرور زنان عصر خود خواهد بود، توجیوی از ما خواسته بودی و ما بهتر از آن رایه تو دادیم. پسری خواسته بودی که او را خادم حرم کنی؛<sup>۹</sup> دختری به تو دادیم که در خانه حرم شد.

۱- بهر قولی که در این کتاب آمده است، مگر در مواردی که خلاف آن ذکر شده است.

۲- بهر قولی که در این کتاب آمده است، مگر در مواردی که خلاف آن ذکر شده است.

۳- بهر قولی که در این کتاب آمده است، مگر در مواردی که خلاف آن ذکر شده است.

۴- بهر قولی که در این کتاب آمده است، مگر در مواردی که خلاف آن ذکر شده است.

۵- سوره تکویر، آیه ۳۵.

## مسئولیت پذیری در امور خانه

در یک کلاس، دختران گوناگونی را می‌بینید که هر یک نقش‌ها و رفتارهای متفاوتی در خانواده از خود نشان می‌دهند:

الف) بعضی از دختران برای انجام دادن هر کاری بهانه می‌آورند و خود را به کار دیگری مشغول می‌کنند. انگار تاخته چنانچه از خانواده‌اند و هر اتفاقی که می‌افتد به آنها ربطی ندارد فقط و فقط به خودشان وسوسه و وضعیتان اهمیت می‌دهند و به بقیه کاری ندارند. از اول تکلیفشان را با همه چیز و همه کس روشن می‌کنند کار نمی‌کنند

که مجبور نشوند تا آخرش بروند چنان خودشان را مشغول آینه و تیبستان می‌کنند که صبح‌ها فرصتی برای خوردن صبحانه ندارند و با عجله از خانه بیرون می‌روند و این، دلایلی آنها و هدف آنها می‌شود، بعضی‌ها هم آن قدر درگیر فعالیت‌های اجتماعی و مطالعه می‌شوند که در خانه فقط استراحت می‌کنند و کسی هم از آنها انتظار کاری ندارد. اگر هم کسی از آنها انتظار داشته باشد، به آن فرد فقط یک کلمه می‌گویند: کار دارم. در حالی که ساعت‌هاست بیرون در گوشی است.



ب) بعضی دیگر هم اگر یک روز در خانه باشند و اتفاقاً در کارهای منزل کمکی هم بکنند، سر همه مدت می‌گذارند انگار کوبه کشده‌اند، اینجا فقط دوست دارند همه چیز تمیز و زیبا باشد و هر چیزی در جایی خودش قرار داشته باشد یا همه هم تمام دعوا دارند که چرا اینجا و آنجا را کثیف و با ریخت و پاش کرده‌اند و چرا همه چیز به هم ریخته است. حالا این به کنار؛ همیشه توقع دارند مادرشان همه کارها را بکند و تنها فقط گاهی کمکی کنند. آنها تمام در حال ایراد گرفتن به همه‌اند! دیگران هم آنها را شناخته‌اند:



دختری با کلیه‌های زیاد!

ج) بعضی هم وظیفه‌شناس و کمک‌حال مادرشان هستند. اگر روزی مهمانی به خانه بیاید، خیال مادرشان راحت است. چون می‌دانند با وجود دخترش، کارها برایش راحت‌تر خواهد بود. وقتی مادر می‌بیند که خانه از تمیزی بقی می‌زند، پیش خودش می‌گوید: دخترم برای خودش خانمی شده است! وقتی مسافرتی پیش می‌آید، خاطرم جمع است که دختر کلبه‌بویی دارم و دیگر نیازی نیست به مادر بزرگم بگویم پیش بچه‌ها می‌ماند تا برگردم. دخترم

می‌داند وقتی که در خانه نیستیم، وظیفه‌اش سنگین‌تر می‌شود. نه اینکه از درسش بزداید! وقت کمتری را جلوی آینه می‌ایستد یا کمتر برای گوشی وقت می‌گذارد، و به جای آن، کمک‌حال من است.



❖ فکر نکن این یک دختر ایده‌آل است که در فضاها رفت می‌شود، نه این فقط یک دختر مسئولیت‌پذیر است.

### در ذهن توجه می‌گذرد؟

فکر می‌کنی رفتارهای تودر خانواده بیشتر تیه کدام‌یک از گروه‌های بالاست؟ آیا دسته دیگری از دختران هم هستند که در اینجا به آنها اشاره نشده ولی تو از آنها الگو می‌گیری؟ دوست تازی دیگران تو را جزء کدام گروه بدانند؟



درست است که بعضی وقت‌ها درس داری یا خسته‌ای، اما تنها وظیفه‌تو درس خواندن نیست. نمی‌شود که همهٔ زحمات خانه بر دوش مادر باشد و تو فقط یک مصرف‌کننده باشی. بالاتر از فرزندان هم باید در خانه مسئولیتی برعهده بگیری. همه چیز به عهد مادر یا پدر نیست. اگر مادر فقط به کارهای خودش بیندازد و وظیفه مادری‌اش را در خیال تو انجام ندهد، چقدر سستی می‌شوی؟ چقدر او را به بی‌خیالی و بی‌مهری متهم می‌کنی؟ کارهایی مثل تمیز کردن خانه و نظم دادن به وسایل، آماده کردن غذا و جمع کردن و نوسن ظرف‌ها، مسئولیت همهٔ اعضای خانواده است. نه فقط مادر. اگر احساس می‌کنی که مادرت فرصت انجام دادن این کارها را به تو نمی‌دهد، بهتر است به او پیشنهاد دهی که بعضی کارهای خانه را با تو تقسیم کند. مثلاً تو ظرف‌ها را بشویی و او غذا درست کند یا تو جارو کنی و او ظرف‌ها را بشوید. و با هر کاری را که خودت می‌دانی باری از دوش مادرت برمی‌داری. برعهده بگیری. کافی است کمی همدلی کنی و از او بپرسی: چطور می‌توانم کمکت کنم؟ البته کمک در کارهای خانه فقط وظیفهٔ دختران نیست و پسران و مردان نیز در این زمینه وظیفه دارند.



### در ذهن توجه می‌گذرد؟

فرض کن به پول نیاز داری تا با دوستت به خرید بروی یا یکی از هم‌سن و سال هایت برای خودش چیزی مثل عالتو لباس یا گوشی همراه خریده است در حالی که تو آن را نداری! از مادرت هم شنیدی که بدرت شرایط مالی خوبی ندارد در این شرایط کدام یک از رفتارهای زیر را بروز می‌دهی؟

- بی‌خیال وضع پدرم و خانواده می‌شوم و صدایم را بلند می‌کنم و می‌گویم: فاشی، فلان چیز را دارد من هم می‌خواهم! چرا وقتی نوبت من می‌شود همیشه می‌گوید پول نداریم؟
- داد و بیداد نمی‌کنم ولی آن چیزی را که می‌خواهم با زبان‌های مختلف به پدر و مادرم یادآوری می‌کنم.
- درازا به موقعیت مالی پدر و مادرم کمی فکر می‌کنم و سعی می‌کنم با آنها همدردی کنم یا بگویم: ما هم بار مالی آنها را اضافه نمی‌کنم! از چیزهایی که دوست داریم بخریم تا وظیفه صرف نظر می‌کنم تا بتوانم در مدیریت اقتصادی خانواده سهمی مهم داشته باشم.

به خاطر داری چند بار با پدر یا مادرت حرفت شده است؟ در این‌طور مواقع چه می‌کنی؟ اختلاف در هر جنبه‌ای هست؛ حتی در خانه آنهایی که بسیار خوبت‌اند مهم این است که با اختلاف چگونه برخورد کنیم تا حرمت‌ها و همبستگی خانوادگی مان به هم نخورد.

### برای حفظ حرمت‌ها و همبستگی‌های خانوادگی، باید نشان و جایگاه پدر و مادر حفظ شود.

پدر و مادر حتی اگر در اشیاء‌اند نباید حرمتشان شکسته شود. این محوری‌ترین اصل در خانواده است. شاید گاهی فکر کنی که پدر و مادرت هم باید تو را درک کنند و خود را با شرایط و خواسته‌های تو وفق دهند. زندگی رستوران نیست که شما فقط مصرف‌کننده باشید و به شوری و تلخی چیزها ایراد بگیرند بلکه باید در ساخت و ساز زندگی همراهی کنید.

چند نکته برای نااهل:

۱. کسی شما را به خاطر تفاوت دیدگاه با پدر و مادرتان سرزنش نمی‌کند اما هیچ‌کس حرمت‌شکنی نسبت به پدر و مادر را نمی‌پذیرد.
۲. در خلوت‌هایی که با خودتان دارید وقتی به اختلافات خود یا پدر و مادری‌اندیشید متصرف‌باشید در همه اختلافات می‌توان چهار حالت را تصور کرد: به آنها فکر کنید:

- ممکن است شما اشتباه کرده باشید و حتی با پدر و مادرتان باشد!
- ممکن است حتی با هر دوی شما باشد و این اختلاف منوط به تفاوت سلیقه‌ها یا یک برداشت اشتباه باشد.
- ممکن است حتی با شما باشد و پدر و مادرتان اشتباه کرده باشند.
- در نهایت، ممکن است هم شما و هم پدر و مادرتان اشتباه کرده باشید.

**اختلاف سلیقه داشتن با پدر و مادر به نسبت تصمیم‌گیری‌های سریع و تسجیف بدون فکر عمل کردن و نیز تنگی کردن بدست.**



یکی از راه‌های حل مسئله این است که شخص بتواند موضوعی را که با دیگری در آن اختلاف دارد از دید آن شخص ببیند و خودش را کاملاً جای او بگذارد تا بتواند نظر او را در مورد آن موضوع، خوب درک کند. دیدگاه دیگران به فرد کمک می‌کند منطقی بودن صحبت‌های دیگران را بهتر درک کند و آنها را راحت‌تر بپذیرد.

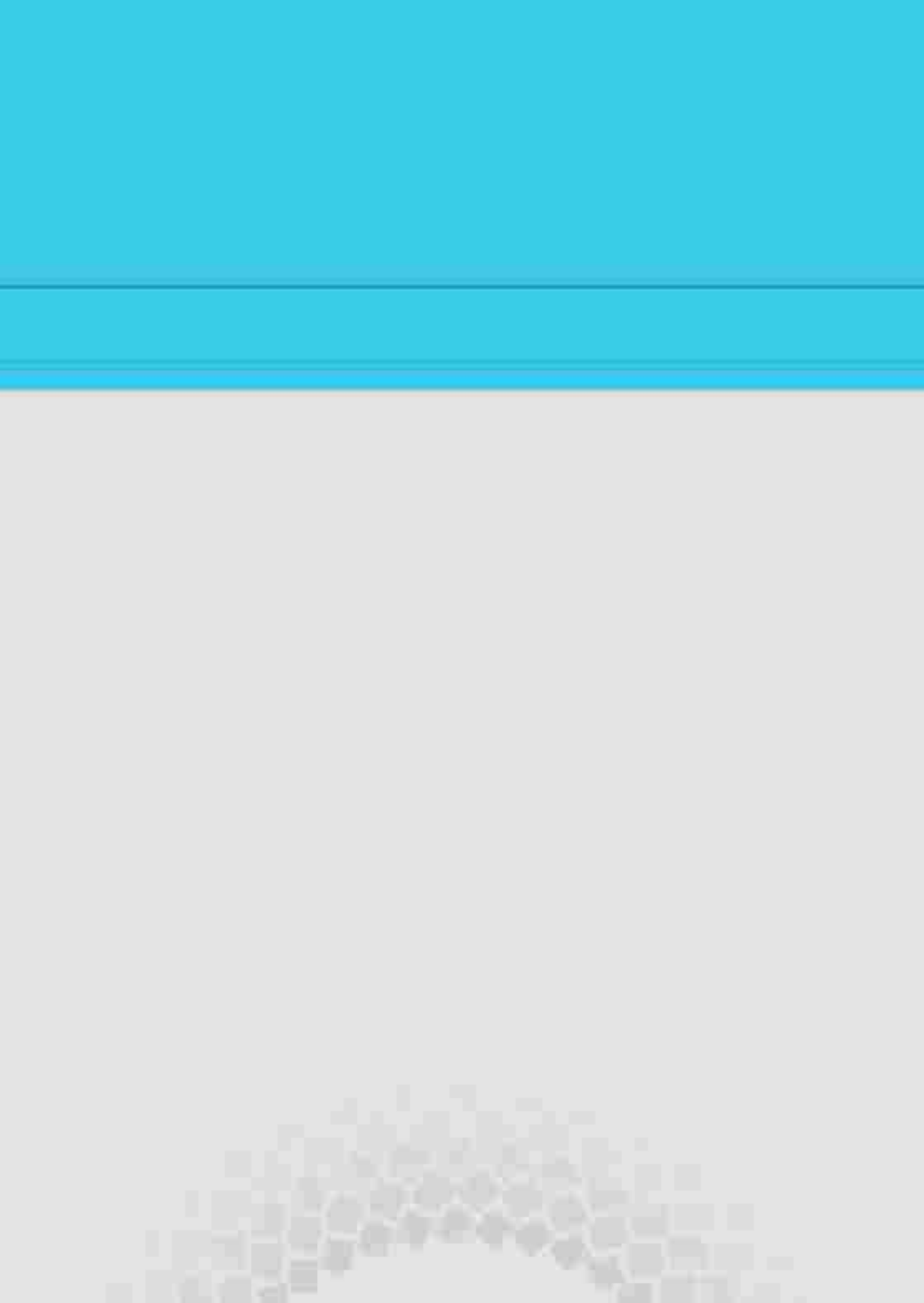
**پیشنهاد:** اگر همه تلاشتان را کرده‌اید ولی باز هم با پدر و مادر مشکل دارید لازم است از یک مشاور امن یا یک بزرگتر مانند پدربزرگ یا مادربزرگتان کمک بگیرید.

**انظار نداشتن باشید که پدر و مادر شما تذکر نداشتند زمانی که خودتان یا یک بچه کوچک‌تر مطرح می‌شوید چقدر از این نکتان‌ها به‌لومی می‌گویید؟ مطمئن باشید کمک‌های شگرفی پدر و مادر و بکن نکتان‌های متفکرانه آنها، جلوی بی‌توجهی واقعی شما را نمی‌گیرد.**

**اگر اهل مطالعه‌اید...**

«وجوان و خانواده» کتابی در بازاره جیبی است. این کتاب با همین حجم محدود سعی می‌کند راهکارهایی را به نوجوان برای حل مشکلات ارتباطی‌اش یا خانواده و دیگران ارائه کند.







# زندگی با مضامین

صحفہ دوم



• تصویر: انور و بیارو خان



• تصویر: انور و بیارو خان





### ۳- نمای ۱: در جست و جوی هویت

#### فاطمه



صبر می کنم تا فؤاد حنا حفظی کند و از خانه برود بیرون. فیروزه هم صبحانه اش تمام شده است، بلند می شود که برود می پرسد: عجله ناری؟

فیروزه که نیم خیز شده، دوباره می نشیند می گوید: اتفاق کمن بهم ریخته است می خواستم قبل از رفتن مرتبش کنم.

می گوید: حالا بشوین تا صبحانه تمام شود. نه پاش این است که بعد گفت می کنم و ناهم الفت با مرتب می کنم.

فیروزه ساکت می نشیند کنار سفره، نگاهش می کند اگر موهایش کمن بلندتر بود، شبیه جوانی هائی خودم می شد شکل و قیافه و محکمگی اش به من رفته است اما شور و هیجان اش نه! احتمالاته بابایش رفته که هنوز هم از او ندارد و یکجا بنده می شود از این شهر به آن شهر. خدا رحم کرده که دیگر به کشوره می خارجی نمی رود.

فیروزه می پرسد: با من کاری دارند؟

می گوید: برایت سخت است کنار ملقات بنشینم؟ حتماً باید یا تو کاری داشته باشم

تا دو دقیقه کارام باشی، مقبره لب می‌گردد و می‌گویند لب خوب فکر کردم کارم نارید. گفتیم مگر کاری داریم؟ زوشری بگویی.

نگران است، نیشب که بر گشت، خنده چیزی به او نگفتم، فقط یک نگاهشند کردم، آن هم دور از چشم غولاد. فکر می‌کنم غولاد بین راه چیزی به او گفته بود که با هم سرسنگین باشند، آن موقع مگر می‌خواستم چیزی بگویم، با عصبانیت می‌گفتم و دوباره دعوی‌امان می‌شد در کتاب خوانده بودم، وقتی از اشتباه بچه‌ها پاشان عصبانی هستیم، همان موقع با آنها صحبت نکنیم، هم دعوی‌شان می‌شود و هم فرزندشان فرجست پیدا نمی‌کند، به اشتباهش فکر کند، چون شما سریع قضایات کرده‌اید و حکم دادید و همه چیز تمام شده، حالا حرف این کتاب، احسا، لا غیر، روز تا صبح وقت داشته به کاریش فکر کند، نوشته بود با بچه‌ها پاشان بیشتر گرم بگیرد اما نوشته بود وقتی بچه‌ها کم کنار استعمال احساس غریبی می‌کند و تشنه است، چه کار باید کنیم. انگار اینجا دارد تک‌کجه می‌شود، شاید هم تقصیر خودمان بوده که عادت نکردیم کسی کنار هم‌دیگر بنشینیم و با هم دو کلمه حرف بنویسیم، ولی بالاتر که چی نباید از یک جایی شروع کنیم.

می‌رسد، نیشب خوب خوابیدی؟

شاهه بالا می‌نظاره و می‌گوید: آبی.

نگار بخوبی بگوید مهم نیست، اما مهم است، شاید برای خودش مهم نباشد اما برای یک مادر مهم است که بچه‌اش شب آرامش داشته باشد.

می‌گویم: دیروز عصر که گویی ات را جواب نمی‌دای، بی‌ولام آشوب شد، به‌خصوص وقتی قوادم زنگ زد و سرفاقت را گرفت، گفت رنگ رندای به او قطع کرده‌ای. از دلشورد، نیشب می‌مریم، سرش را بالا می‌آورد و با تعجب نگاهش می‌کند، نگاهش مثل همیشه کسی تیز است، می‌گویند این اخلاق‌ها را بریزند خوب، دیگر نوره این حرف‌ها گفته.

خیلی حرف‌ها دارم برایش بگویم، اینکه یک مادر و لشوره‌هاش قدیم و جدید ندارد، اینکه همه چیز دنیا زیر و رو شده و همین اخلاق‌ها بوده که باعث شده هنوز چیزی به نام خشونت وجود داشته باشد اما می‌دانم که متوجه نمی‌شود، حرف‌ها را می‌شنود اما متوجه نمی‌شود تا مادر نشود، چیزی از دلشوره‌هایی مادرانه نمی‌فهمد، مثل خودم که گاهی حرف‌های مادرم را می‌شنیدم اما نمی‌فهمیدم، فکر می‌کردم آنها چرا موهومات به این سادگی را این قدر پیچیده می‌کنند اما حالا می‌دانم دلشوره یک مادر چیز ماندنی نیست، یکی از معضلاتی است که هیچ وقت تمام نمی‌شود، فقط متکمل عوض می‌کند.

می‌گویم: مثلاً الان چه بودی است؟

می‌گویند: الان دورهای است که دخترها آزادی‌های بیشتری دارند، کسی آنها را محدود نمی‌کند، مردم به دخترها پاشان اطعمیان بیشتری دارند.

می‌گویند: آن وقت کی گفته ما داریم شما را محدود می‌کنیم؟ کی گفته که ما به دخترمان اطعمیان نداریم؟ می‌گویند: همین که تا من می‌روم بیرون و کسی چیزی نمی‌کند، می‌به‌عن رنگ می‌زند می‌رسد بکنایم، کی برمی‌گردم، چرا رفته‌ام آنجا، به خدا خسته شده‌ام از این سن جیم شدن‌ها.

برایش توضیح می‌دهم، اینکه ما نگرانش هستیم، به‌خاطر این نیست که به اعتماد نداریم، ما به دخترمان اطعمیان داریم، چون می‌دانیم چه دختر محکم و در عین حال پانگی تربیت کرده‌ایم.

دوباره می‌رود سراغ همان حرف غایب همیشه‌گی‌اش، می‌گویند: پس چرا برای قوادم این طور نیستید؟ برای او نگران نیستید؟

چند لحظه انجم شد، می‌شود می‌گویند: تو چرا هر طور می‌شود، خودت را با غولاد مقایسه می‌کنی؟ تو

قیروزیایی و او قولاً این را میفهمد. می‌خودت را با قولاً تقایه نکن.

عصبانی از جابلند می‌شود بغض، گنجش را می‌گیرد می‌گویند حب مشکلی هدرتیه همین بوند غولاد پسر بود است و من دختر بعد نما حق دارند مرا محدود کنید ولی غولاد را بعد.

می‌خواهند قهر کند بپرید حتی یک قدم هم می‌رود که صدای فریاد من نگاهش می‌دارد قیروزیایی سر جایش می‌ایستد می‌گویم بشین.

لشک از کنار چشم‌هایش می‌زند بیرون شماره تکرار می‌کنم. این بار نرم‌تر می‌نشیند باید با او مهربان‌تر باشم شرایط سختی دارد به هر نحوه و اشک است باید کمکش کنم. دستش را می‌گیرم و می‌کنشتمش نزدیک تر به خودم. لشک‌هایش را پاک می‌کنم و می‌بوسمش می‌گویم: برخشید که سرت داد زدم. ولی از اینکه می‌بینم داری مسیر را اشتباه می‌روی، عصبی می‌شوم.

نگاه می‌کنم به صورتش توضیح می‌دهم که نگرانی ما مربوط به خطرهایی است که می‌تواند بیرون از خانه برای یک دختر پیش بیاید برایش از تفاوت بین گل من گویم با درخت. اینکه یک درخت کمتر و دیرتر ممکن است آسیب ببیند چون درخت است البته باید بگویم که خودم هم وقتی جوان تر بودم به این حرف‌ها می‌خندیدم و می‌گفتم این‌ها کلیشه جنسیتی است اما حالا می‌بینم واقعاً یکدک گل اگر بخواند شکل درخت باشد دیگر اصالت نخواهد داشت آن وقت شاید گل باشد ولی دیگر رز را دریم نیست می‌شود کاکتوس!

از این تشبیه من خنداش می‌گیرد.

می‌گویم: شاید باور نکنی ولی من هم از این روحیه مستقل و محکمت خویشم می‌آید نه من و نه پدرت هیچ کدام دلمان نمی‌خودت یک دختر بی‌تست و پاداشه بشیم من خودم هم از این روحیات داشتم نمی‌گفتم کسی به من زور نگوید بی‌جان باشم داده بودم بهم می‌گفت فاطمه خان دختر بودن به معنی تجزیه خود بودن نیست نباید نگارای روحیات ضعیف باشد و زود نشکستی یا خم شوی. دلی‌هایم می‌گفتند اخلاق‌های فاطمه در ناله و پسرانه است ولی به نظر من، محکم بودن رضی به پسر و دختر بودن ندارد هر کسی باید بتواند گنجش را از لبه بیرون بکشد این چیزی است که تو خوب نمی‌فهمی.

قیروزیایی نرم نرم آرام می‌شود بعد برایش خاطرهای از روزگار معدودی خودم می‌گویم که خنده‌اش بیشتر می‌شود.

خصوصیت خویش همین است که می‌تواند روح‌هایش را زود تغییر بدهد با گفتن چند خاطره، یک دلی سیر می‌خندیم دست آخر حس می‌کنم حالا باید حرف دلم را به او بزنم.

می‌گویم: ولی یک چیز دیگر هم هست که باید بگویم. نمی‌دانم می‌توانم حرفم را منتقل کنم یا نه. می‌خواهم بگویم چرا فکر می‌کنی برای اینکه قوی باشی باید تشبیه غولاد باشی؟ برای اینکه نرم در زندگی محکم باشی لازم نیست خودش را مثل پسرها کند به دختر بودنش تمسخر کن و یک دختر تو شسته باشی. اینکه حالا بعضی‌ها به پسرها بیشتر توجه می‌کنند مشکل آنهاست و من ربط به فرهنگ پایین‌شان است ولی تو نباید به این دلیل بخشی از هویت را نادیده بگیری.

راستی می‌دانی، به نظرم تو هنوز تکلیفت را با خودت روشن نکردی. انگار راحت راه‌نور پیدا نکردی. یک پست‌عربی خیلی خوب درس می‌خوانی و یک روزهایی زحمت می‌کنی. یک روزهایی کلاً حس راهایی از همه چیز و همه کسی را نداری و روزهایی هم حس و حال مندوی می‌گیری. شاید هم قضای سن و سال باشد ولی خواست باشد که دیگر دارد تیر می‌شود می‌خواهی چه کار کنی و چه برآه‌های بزرگی اینجاست داری؟ این روزها برای اینکه بتوانم تو را درک کنم شروع کردم به خواندن کتاب‌هایی دربارهٔ

دوره نوجوانی و جوانی. در یکی از همین کتابها نوشته بود هویت نوجوان باید زودتر شکل بگیرد و اگر تأخیر بیفتد آسیب‌های بدی به او می‌رسد به‌نظرم تو با توانمندی‌هایی که داری، باید زودتر از بقیه دوستانت بتوانی این سردرگمی را حل کنی.

مستم را دراز می‌کنم و دست‌هایم فیروزه را می‌گیرم. به چشم‌هایش رل می‌زنم حالا دیگر نگاهش را برلمی گرداند این بار آرام‌تر است و مهربان‌تر. انگار دیگر خبری از آن تیزی‌ها نیست.

می‌گویند زلش خنده هم درگیرم؛ ولیجا گیج‌م بگو می‌خواهد زودتر باهم را پیدا کنیم ولی نمی‌دانم چه جوری. همه‌اش فکرم درگیر است که به درد چه کاری می‌خورم؟ اصلاً چه رشته‌ای باید بروم؟ نمی‌دانم می‌خواهم تپش به کجا برسم؟ سردرگم همانم.

## همچونسی



به نظر شما، فیروزه برای اینکه از سردرگمی نجات پیدا کند بهتر است از کجا آغاز کند؟

- بر تک‌تک رفتارهایش تمرکز کند
- ارتباطاتش را یک‌به‌یک تصحیح کند
- تکلیفش را با هویتش روشن کند

## سردرگمی

نوجوانی سنی است که افراد در آن نقش‌ها و موفقیت‌های مختلفی را امتحان می‌کنند تا نقش و موقعیتی که بیشترین سازگاری با روحیات شخصی‌شان دارد را پیدا کنند. در این سن به کارهای مختلفی دست می‌زنند و هرچیزی را آزمایش می‌کنند تا علائق و جهت‌گیری‌های خودشان را پیدا کنند. لگوهایی مختلف را امتحان می‌کنند و خودشان را به افراد مختلفی شبیه می‌کنند و تا پیش از شکل‌گیری هویتشان، احساس سردرگمی می‌کنند. این تغییرها و ناپوستها می‌تواند به مرور هویت شما نوجوانان را نیز شکل دهد. **البته هر چه زودتر هویتتان را پیدا کنید، زمان بیشتری برای پیشرفت‌های رو‌دارد.** در اینجا مهم‌ترین سؤال پیش روی شما این است: «چگونه به این هویت دست‌یابم؟»

## هویت

**هویت به مجموعه افکار، ویژگی‌ها و روحیات یک فرد و آنچه وی را از دیگران متمایز می‌کند گفته می‌شود.** این هویت دو بخش دارد: یک بخش آن شناخت وضعیت موجود و چیزهایی است که در اختیار شما قرار دارد، جنبه دیگر آن، ساختن آینده‌ای است که در اختیار شماست. پس هویت دو اصل مخوری دارد: اول اینکه خودت را بشناسی و دوم اینکه آینده خودت را انتخاب کرده و بسازی.

**هویت ترکیبی از حالت‌ها و நடانه‌هاست؛ یعنی من چه هستم و چه نیستم، چه باید باشم و چه نباید باشم. هویت با اینها و لبا اینها رفتار را تعیین می‌کند و ویژگی فرد و تفاوت فرد را با دیگری ترکیب می‌کند.**



## در ذهن توجه می‌گذرد؟

عناصر اصلی هویتی خود را ننویس.

۱- ویژگی‌ها و روحیات اساسی من چیست؟

۲- ارزش‌ها و اعتقالات خانواده من چیست؟

۳- ویژگی‌های قوی و محلی من چیست؟

ظرت درباره این امتیازات و داشته‌ها چیست؟ آیا آنها را می‌پسندی؟ آیا احساس کمبود یا غرور

موجودی داری؟ آیا دوست داری بعضی از آنها را بیوشالی یا ارتقا دهی؟

### بخش اول: شناخت و جمعیت موجود من

بیشتر کسانی که از هویت خود اراضی اند صرفاً به بخش اول هویت خود و جنبه‌های منفی آن توجه می‌کنند

و جنبه موم هویتشان را که انتخاب و اختیارشان برای ساختن آینده است نادیده می‌گیرند. حتماً جماعتی

از این گونه را از این افراد شنیده‌اید: «کاش زینتر بودم یا حداقل استعداد بیشتری داشتم! کاش غرومندتر بودم،

چرا دوستم این طور در هر گونه نعمتی غرق شد و من این گونه‌ام؟ نمی‌دانم چرا احساس می‌کنم کمتر از بقیه‌ام،

عوضش بعضی‌ها هم برعکس، خوشبخت‌شد خانواده خوبی دارند، غرق در نعمت‌شد همه چیز تمام‌اند»

آنها گاهی به سر نوشت و در و دیوار ابراد می‌گیرند و گاهی هم از خدا گلایه می‌کنند که چرا به دیگری چنین

نعمتی داده‌ای یا اینکه چرا مرا در این خانه متولد کردی؟ و کلی چراهای دیگر، بعضی‌ها هم حسرتشان را

تفصیلاً با هم می‌گویند یا آن مشکلاتی دارند.

اگر شما هم درباره آنچه هستید، اطلاعات زیادی دارید یا اینکه از آنچه هستید فرار می‌کنید، بخش اول هویتان

را هنوز به درستی شکل نداده‌اید، برای این کار لازم است شناخت خود را از وضعیت موجودتان تکمیل کنید،

اگر بخش‌هایی از این هویت را دوست ندارید باید برای تغییر یا ترمیم آن تصمیم بگیرید اما اگر این کار خارج

از اراده شماست، توصیف زیر می‌تواند کمک‌تان کند.

### وضعیت بهینه

بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که هرچه امکانات بیشتر و محدودیت‌های کمتری داشته باشند یا در

وضعیت مطلوب‌تری به دنیا آمده باشند سر نوشت بهتری خواهند داشت. در حالی که داشتن بیشترین امکانات

همیشه بهترین حالت برای فرد نیست.

**استعدادها و توانمندی‌ها و موقعیت هر فرد باید متناسب با مسیر آینده‌اش به او داده شود.**

ممکن است امکانات زیاد، یک نفر را به سمت تبدیلی بکشاند و فرد دیگری را به سمت موفقیت هدایت کند.

در حالی که کمبود امکانات ممکن است نفر اول را به کار و تلاش وادار کند و نفر دوم را به تأمل و بی‌توجهی بکشاند.

## ♦ مواجهه با کمبودها

کمتر کسی را می‌توان یافت که در زندگی خود احساس کمبود و محدودیت نکند، البته نوع و میزان این احساس در میان افراد متفاوت است. این احساس باعث می‌شود که فرد خود را در مقابله با اهداف و آرزوهایش ناگام ببیند. برای همین، راهکارهای مختلفی برای حل این مسئله پیشنهاد می‌شود که چهار مورد از آنها را در اینجا بررسی می‌کنیم.

**۱. نتیجه را نمی‌توانید تغییر دهید، پذیرید.** در این شرایط ناامتنان را برای چیزهایی نگاهدارید که قابل تغییر است و در اختیار شماست. بهتر است کمترین رنج را از ندانسته‌هایشان بکشید و بیشترین لذت را از دانسته‌هایشان ببرید. مثلاً یک معلول جسمی می‌تواند به جای غصه خوردن برای معلولیتش، با آن کنار بیاید. اگر یک معلول جسمی به جای غصه خوردن، معلولیتش را بپذیرد و با آن کنار بیاید، می‌تواند با وجود معلولیت، پیشرفت‌های زیادی کند. به این معنا که آن را بپذیرد و به جای آنکه از آن رنج بکشد، فکر کند که با وجود همین معلولیت، چگونه می‌توانم پیشرفت کنم. رنج، جزئی از هر جزئیات طبیعی وجود انسان به حساب می‌آید.

**۲. به جای تمرکز بر محدودیت‌ها و حتی پذیرش آنها، احساساً به آن توجهی نکنید و به این بپردازید که چه امکاناتی در اختیار دارید.** کسی می‌تواند بیشترین استفاده را از وضعیت خودش ببرد و بهترین انتخاب‌ها را داشته باشد که ویژگی‌های مثبت و دانسته‌های خود را شناخته باشد و بر آنها تمرکز کند. پژوهش‌های تجربی نشان داده‌است افرادی که به توانایی‌های خود توجه می‌کنند، پیشرفت‌های بیشتری در زندگی دارند. تمرکز بر محدودیت‌ها عموماً نمی‌تواند موجب پیشرفت شود. برای نمونه، اگر همان فرد معلول به جای تمرکز بر معلولیت خود، بر هوش یا استعدادهایش تمرکز کند، می‌تواند آنها را شکوفا نماید.

**۳. زندگی خود را محدود به این دنیا نیندازیم و جاودانگی خود را به رسمیت بشناسیم.** بفهمیم این زندگی که در آن هستیم، صرفاً مقدمه ورود به زندگی بعدی است. در آن زندگی جاودانه، شما با امکانات وسیعی و تلاش خویشتن ارزشی می‌شوید. طبیعی است که کسی که امکانات بیشتری در این زندگی دارد، وظایف بیشتری نیز بر عهده دارد و نباید تلاش بیشتری هم بکند تا به برترین جایگاه برسد. ممکن است یک فرد که از دید ما امکانات زیادی دارد، از دید خداوند، فرد موفقی نباشد. زیرا این انتظار وجود داشته که او با این امکانات، بسیار پیشرفت کند و برعکس، شاید فردی که از دید ما امکانات کمی دارد، از دید خداوند، فرد موفقی باشد. زیرا با امکانات محدود خود، تلاش زیادی کرده و سعی کرده انسان شریف و مفیدی باشد.

از آنجا که رشد و پیشرفت انسان، به همان اندازه که در گرو امکانات اوست، تابع محدودیت‌های او نیز می‌باشد، پس در پیشرفت هر فرد، هم امکانات او تأثیر مثبت دارد و هم محدودیت‌های او. خدا را شکر که تشخیص این مسئله با خدای مهربان است. معلولی که این را می‌فهمد، شکرگزار خدایی است که جز خیر برای او نمی‌خواهد و می‌داند که خدا معلولیتش را مقدمه کمالش قرار داده است.

**۴. بی‌رود کار کنیم، دعا را توانا بشن، شمارا در بهترین قطعه نسبت به خودتان، خلق کرده است.** خدای که

۱. Acceptance and Commitment Therapy

این دیدگاه روان‌شناختی مبتنی بر «پذیرش» است.

۲. Positive psychology

این دیدگاه روان‌شناختی مبتنی است که هر حال‌های فرد منجر به خودی است.

ما را قهرند و در این شرایط قرار داده است. قادر مطلق است و همه امکانات را در اختیار داشته است. هم عالم مطلق است و می‌دانشه چه چیزهایی و به چه میزانی برای رشد ما لازم است هم کریم است و هیچ مسامحتی از رسیدن خبر به خلق خودش ندارد.

شاید اگر از ما بپرسند که بهترین وضعیت برای انبار یک کارخانه چیست، جواب دهیم که هرچه مواد اولیه بیشتری در بار وجود داشته باشد، وضعیت کارخانه بهتر خواهد بود. درحالی که روشن است نقطه بهینه، لزوماً داشتن بالاترین سطح نیست بلکه متناسب با شرایط هر کارخانه، وضعیت بهینه متفاوت است. چرا که هزینه انبارداری و نگهداری و امکان بروز حوادث جالبی برای مواد اولیه نیز باید بررسی گردد و با جمع شرایط مختلف به این نتیجه می‌رسد که چه حجم از بارها بر باشد تا بهترین وضعیت برای کارخانه پیش آید. به این روش «بهینه‌سازی» می‌گویند و با محاسبات دقیق ریاضی به‌دست می‌آید انسان نیز همین گونه است و نقطه بهینه هر نسلی با انسان دیگر فرقی دارد و لزوماً بهترین وضعیت، به معنی بیشترین امکانات نیست.

### بخش دوم: انتخاب و ساخت آینده من

پس از آنکه توفیق‌های ما و امکانات خود را شناختید، لازم است به بخش دوم هویت که ساختن است، توجه کنید. در این بخش، باید اهداف انتخابی خود را مورد بررسی قرار دهید و به تدریج هویت آینده خویش را بسازید. هویت آینده شما در اختیار خودتان می‌باشد. لذا اگر برای ساختن آن روشن کردن اهداف آینده خویش تصمیم بگیرید، به تدریج خواسته یا ناخواسته هویت آینده شما شکل خواهد گرفت؛ شکلی که ممکن است در آینده از آن رضایت نداشته باشید.

برای همین، لازم است در دو مرحله برای آن تلاش کنید: در مرحله اول «اهدافتانی» را روشن کنید و در مرحله دوم، «الگوی» آینده هویت خود را متناسب با آن اهداف انتخاب کنید.

### ♦ اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «درآمدی بر روان‌شناسی آرمان‌آزاد» نگاهی توبه‌هویت دارد و جنبه دوم یعنی انتخاب و ساخت آینده را خصوصاً در فصول «سنت و نسوی حرکت انسان» به تفصیل توضیح داده است.

### ♦ هدف‌گذاری

هدف‌شما باید در برگیرنده نیازهای اساسی شما باشد و هیچ جایی برای توقف نداشته باشد. هدفی که هرگاه بخشی از آن را درمی‌یابید، تلقی جدیدتری به رویتان باز شود. برای این کار می‌توانید قطعاتی را در نظر بگیرید؛ مثلاً چهل سالگی که به سن کمال معروف است، برای حیوان نرسیم کنید که در آن موقع در بیاید. مختلف فردی، اخلاقی، خانوادگی، علمی و اجتماعی چه جایگاهی خواهید داشت؛ برای رسیدن به این هدف



بزرگ باید اهدافی را برای مراحل زمانی نزدیکتر تعیین کنید یا تنظیم فعالیت‌های مناسب مراقبت کنید که از برنامه‌ای که رخصت‌های عقب‌نقیص و در زمان‌های تعیین شده به هدف برسید. اگر به آن هدف نرسیدید، بدون اینکه ناامید شوید زمانی را برای جبران تعیین کنید.

## • الگویابی

برای رسیدن به اهداف خود، الگوهای مناسبی را در نظر بگیرید. فرد به دو دلیل به الگو نیاز دارد. اول اینکه ولعیت‌های دنیا آن قدر متفاوت و پیچیده‌اند که خیلی وقت‌ها به راحتی نمی‌توان خوب را از بد و حق را از باطل تشخیص داد. اگر شخص الگوی مطمئنی داشته باشد می‌تواند با اطمینان کردن به او از خیلی از این مشکلات نجات پیدا کند. یعنی این الگو به آدم پیش می‌دهد

دوم اینکه برخی مطلق می‌دانیم کاری خوب است ولی باز هم انگیزه لازم برای انجام دادن آن را نداریم. اما وقتی بدانیم کسی هم که دوستش داریم این کار را انجام می‌دهد برای انجام آن انگیزه پیدا می‌کنیم. یعنی بعضی وقت‌ها الگو به ما انگیزه انجام دادن یک کار را می‌دهد.

**ویژگی الگو:** در این سبک‌ها که الگوهای مختلفی را تجربه می‌کنید، به الگوهایی که نقص‌های زیادی دارند، قانع نشوید و الگوهای بهتری را جانشین آنها کنید. فردی می‌تواند الگوی مناسبی باشد که از محدوده زمان و مکان فراتر برود و کامل باشد همچنین، باید مطمئن باشید که الگویتان خودش در انتخاب مسیر و یا جهت اشتباه نکرده است تا بتوانید با اطمینان از او پیروی کنید.

به این نکته توجه داشته باشید که الگوی کامل ما را از وجود الگوهای دیگر بی‌نیاز نمی‌کند. یعنی الگوی کامل راه را به ما نشان می‌دهد اما در مسأله‌ای که به عقایدت زمان و مکان مربوط می‌شود می‌توانیم از الگوهای دیگری که در همین راه قدم برمی‌دارند استفاده کنیم.

**نکته مهم:** در الگوگیری نباید از روش جهت‌گیری استفاده کرده نسخه برداری. باید به جهت‌گیری‌هایی که الگویمان در زندگی داشته است توجه کنیم. سرعت حرکت ما در آن جهت به وضع محیط و استعدادهای ما بستگی دارد. نکته مهم سمت و جهت ما است.

## • اگر اهل مطالعه‌اید ...



زبان «خاطرات سفیر» خاطرات خانمی است که به نام تیلور نامشهری که برای ادامه تحصیل در دورا دکتری به کشور فرانسه رفته و در حقیقت سفیری شده است تا ناموفق و با اعتمادیه نفس از هویتش دفاع کند. شخصیت جذبی همراه با نگاه طنزآمیز نویسنده باعث شده خاطرات بسیار جذاب، خوانستی، درس‌آموز و سرشار از شادی و خنده باشد.

## ۴- نمای ۲: من و مامان و بابا



نمایی به دخترش گفت: امروز کمی در خانه کمکم کن دختر زرنگ! نیر به سرختم چشم گفت و قام و کالفتی هم بر داشت و شروع به کار کرد بعد از ظهر که مادرش از او تشکر کرد، کاغذ را به مادر داد.

کتاب	زمان	مستفاد
بانشورین سینه ها	یک ساعت (خیلی زود داشت)	پول، پوشیدن لباسی
کمک در خانه بخون	یک ساعت و نیم	سرمدی، شکر، سفید
پلک کردن سینه ها	پنج دقیقه	شاره گویی
فستق در خانه	بیست و پنج دقیقه	یک شکر، شاره ز سحر است
جمع کلی	یک ساعت	با کبر و سرمدی، شکر، سفید، شکر، سفید، شکر، سفید

مادر دید که از این کاغذ دخترش خندیدن گرفت و گفت: خیر کن تا بیایم بعد هم کالفتی نوشت و به دختر داد.

جمع و با بد جایی	نیم ساعت	هیچ
شیرین دهن	دو ساعت	هیچ
پوشوین ها	از برداری تا یک ساعتی	هیچ
نمیز کاری و تعویض پوشاک	سه ساعت	هیچ
آرام کردن گریه ها و خواب ها	تا همین چند وقت پیش	هیچ
فرمان برداری	هر وقت سر زدن شد تا این زمان	هیچ
فستق لاش ها	تا حالا	هیچ
شیرین غذا و خوردن	تا حالا	هیچ
جمع کلی	چون دختر عزیزم همیشه مشغول برداری	هیچ - کالی، سفید، شکر

دختر از سرمدی آن می شد اگر مادرش او را در آن خوش نکشیده بود!

نمای گذشته، به موضوع هویت اختصاص داشت و در آن، درباره دو جنبه هویت شناسی و هویت سازی سخن گفته شد. مهمترین و اولین جایی که هویت شما خودش را نشان می دهد، ارتباطات شماست. از میان ارتباطات ارتباط با پدر و مادر، نزدیکترین و سرنویشتارترین بخش ارتباطات شماست.



## در ذهن تو چه می گذرد؟

برخی فرزندان می گویند پدر و مادرشان کارهایی را که باید انجام می داده اند، انجام ندادند و با اصلاحی نتوانستند چه بکنند؛ و با اینکه به وظایف خود خوب عمل نکرده اند، انتظار دارند فرزندان تمام و کمال در خدمت آنها باشند و روی حرف آنها حرفی نزنند. حتی چنین جمله هایی را بارها شنیده ایم: «من خواستد مرا به دنیا نیاورد» «همه پدر و مادرها برای بچه هایشان خیلی بیشتر از این ها کار می کنند» «پدر و مادر مرا درک نمی کنند» «مادرم غیر از ایراد گرفتن، کار دیگری برای من نکرده».

برخی فرزندان هم می گویند: «منی نوشتم تا خدا ای را که بر سر آن نیست، علم آره کنی» ریشه من از پدر و مادر است؛ باید احترامشان را نگاه دارم. «همه چیز جایگزین دارد غیر از پدر و مادر» برای اینکه بتوانید قضاوت منصفانه تری درباره این دو نظر داشته باشید، برای چند لحظه خود را در نقش یک مادر ببینید. مادر چه سخت گیر و چه مهربان، چه خوش اخلاق و چه بد اخلاق، چه زحماتی را متحمل می شود تا فرزندان بزرگ شوند؟

## قدرشناسی

«عادت، نه مایه تو را حمل کرده است؛ به نظوری که هیچ کس حاضر نیست این چنین دیگری را حمل کند، و به تو تیرگی جانش را خوانده است؛ هیچ کس دیگر حاضر نیست این کار را انجام دهد و با تمام وجود با گوشش، چشمش، دستش، پایش، موش، پوست بدنش و جمیع اعضا و جوارحش از تو حمایت و مواظبت نموده است. و این کار را از روی شوق و عشق انجام داده و رنج و درد و غم و گرفتاری دوران بارداری را به خاطر تو تحمل نموده. تا وقتی که خدای تعالی تو را از عالم رحم به عالم خارج انتقال داد، پس این عادت بود که حاضر بود گرمه بماند و تو سیرابی؛ لباس بپوشد و تو لباس داشته باشی؛ تشنه بماند و تو سیرابی باشی؛ در قنات بشیند تا تو در سایه او آرام استراحت کنی؛ ناراحتی را تحمل کند تا تو در نعمت و آسایش، به زندگی ادامه داده و رشد کنی و با تواضع او به خوابی راحت و استراحتی لذت بخش مست باشی. رحم او خفته تو و آغوش او همواره تو وسیله او سیراب کننده تو و خود او حافظ و نگه دارنده تو بود. سردی و گرمی دنیا را تحمل می کرد تا تو در آسایش و ناز و نعمت زندگی کنی، پس، شکر گزار مادر باش؛ به اندازه ای که برای تو زحمت کشیده است. تا تو فرخ و شاخه پدرت هستی و اگر او نبود تو نبود؛ پس، هر وقت در خلوت چیزی می بینی که موجب پیدا شدن غرور در تو می گردد، متوجه باش که پدرت اصل و اساس آن نعمت است و خداوند را به خاطر این نعمت بزرگ ستایش کن و از او تشکر کن؛ به اندازه نعمتی که به تو ارزانی نموده است.»



## همجویشی

آیا کارهایی که پدر و مادر برای ما انجام می دهند وظیفه آنهاست؟  
 آیا نسبت به کارهایی که آنها انجام می دهند باید قدرشماں بود یا نه؟  
 یا دوستانتان در این باره گفتگو کنید.

## به پدر و مادرت رسیدگی کن

آیا نا آخر عمر می خواهیم فقط به توقعات و انتظاراتمان از پدر و مادر فکر کنیم؟ پس نیست؟ چه وقت قرار است به وظایف و خدماتی که ما نسبت به والدین داریم فکر کنیم؟ در واقع، به دلیل همین رحمت جبران ناپذیری که پدر و مادر برای فرزندان کشیده اند، فرزند نباید هیچ فرصتی را برای خدمت به آنها از دست بدهد و این حاصل مهمی برای برکت در زندگی فرزندان است.

«نختری در رستوران در حالی غذا در دهان مادرش می گذاشت که مادر نمی توانست درست غذا بخورد و غذاها را بر روی لباسش می ریخت ولی دختر با طمأنینه و احترام بعد از هر قلقلی غذا به آرامی دور تکان مادرش را پاک می کرد و با لبخند قشنگ بعدی را به او می داد و می گفت: «بچه که بودیم، مادرم با عشق و بدون خجالت از ریخت و پاش های ما، غذای ما را می شست و غذا دهانم می گذاشت. امروز، بوندم را مدیون او هستیم.»

پسری سه روزی دربی در تمام مسیر بیاده روی اربعین، و بنجر پدرش را مثل می ناک او قد بلندی داشت و خم شدن روی و بنجر، موجب کمر دردش شده بود اما با رضایت این کار را می کرد و می گفت: «بچه که بودیم، پدر و مادر دولا می شست و همان طور دولا دولا در خدمت ما راه رفتن را یادمان دادند. امروز اگر راه می روم، مدیون آنها هستیم.»  
 به نظر می رسد آن دختر و پسر معنای این جمله امام رضا (ع) را به خوبی فهمیده بودند: **کسی که از والدینش تشکر نکند و قدرهای رحمت آنها نباشد، در واقع از خدا هم تشکر نکرده است.** چرا که خداوند احسان به پدر و مادر را در کنار بندگی خود قرار داده است. پس، آن کسی که جایگاه پدر و مادر را تا این حد بالا برده است، خداست.<sup>۱</sup>

موتور و دگارت خرم آن داده جز او را نبردستید و به پدر و مادر نیکی کنید هر گاه یکی از آن دو یا هر دوی آنها نود توبه سن پیری رسد کمترین اهانتی به آنها روا ندارد و بر سر آنها فریاد مین و گفتار لطیف و سنجیده و بزرگواری به آنها بکواند.<sup>۲</sup>

۱. فضائل ائمه، ج ۳، ص ۵۴۲

۲. مشرق و قمر، ج ۳، ص ۳۲



## در ذهن توجه می‌گذرد؟

وختی به خانه می‌آیی و می‌بینی مادرت همان نادر روز قبل نیست، حوصله‌ش تو را ندارد یا فکرش مشغول است، چه رفتاری از خود نشان می‌دهی؟

- ♦ می‌روم و مادرم را تنهایی بگذارم چون فکر می‌کنم نمی‌توانم تألیفی در تغییر حالت او داشته باشم!
- ♦ سریع از مادرم می‌پرسم: امروز چه شده؟ چرا اینقدر بی‌حوصله‌ای؟
- ♦ برایم اهمیتی ندارد و بین خیال از کنار این قضیه رد می‌شوم؛ زیرا بارها با مادرم بر مسائل مختلف حرفم شده بود و اکنون نوبت من است که تلاشی کنم!
- ♦ ترجیح می‌دهم بعد از عوض کردن لباس‌هایم، بروم و صورت مادرم را ببوسم. بعد از آن وقت‌های دخترانه، اول او را ببخندم! بعد بی‌رسم، مادرم خوب، امروز چه اتفاقی افتاده است که دختر نازت را ندیدی؟ بعد هر جور که بتوانم او را از آن وضعیت خارج می‌کنم و به حرف‌ها و درد دل‌هایش گوش می‌دهم!

چند نکته برای تأمل:

♦ دختری کردن برای پدر و مادر کار سختی نیست، وقت بگذارید و بر نیازمندی‌های مشترک برای بودن با پدر و مادرشان پیدا کنید، گاهی با آنها به خرید بروید، به درد دل‌هایشان گوش کنید، از داستان‌ها و ماجراهای زندگی‌شان بپرسید، از کار روزگوشان پرس‌وجو کنید و گاهی به جایی جست‌وجو در «گوگل» یا «یوتیوب» را از آنها بپرسید بگذارید پدر و مادرشان احساس کنند که همیشه مطمئن‌ترین موبایل جست‌وجویی زندگی شما هستند.

**👉 اولین خواسته‌هایشان را سریع مطرح نمی‌کنند. هر پدر و مادری دلتی می‌خواهد فرزندش به او توجه و ابراز علاقه کند.** اگر شور و هرج‌وجو جوانی به ما اجازه می‌داد کسی هم به آنها الحکر کنیم، شرمینی زندگی آنها چنین برابر می‌شد.

♦ **ارتباط و گفت‌وگو بهترین راه برای نشان دادن احترام به پدر و مادر است.** وقتی زمان زیادی مقابل بهترین معارفه لباس‌پوشی یا طالع‌پوشی می‌ایستد یعنی به چنین چیزهایی علاقه‌مندید، اما وقتی از کنار کسی یا چیزی عبور کرده و تندتر از معمولی حرکت می‌کنید در عمل نشان می‌دهید که زیاد مایل به مواجهه‌شدن با آن چیز یا آن فرد نیستید. آیا فکر نمی‌کنید وقتی وارد خانه می‌شوید و سریع به اتاق خودتان می‌روید یا تعارض روز سرتان توی گوشه‌ی هم‌راستتان است، چنین برایی را به پدر و مادرشان مخفی می‌کنید؟

ممکن است کنکور این اجازه را به شما ندهد که برای آنها وقت بگذارید؛ ولی یک خوش‌بین چند دقیقه‌ای با آنها هم به خودشان انرژی می‌دهد و هم دعای خیر پدر و مادرشان را در پی دارد.

اگر هم به خاطر بدخلق‌های یا رفتارهای بدی که با شما داشته‌اند نسبت به آنها بی‌توجهی یا بدرفتاری می‌کنید، این را بپذیرید که خیلی از فرزندان، بعد از مرگ والدینشان احساس می‌کنند که ای کاش آنها را تحمل می‌کردند و با آنها مهربان‌تر بودند، پس مراقب باشید کاری نکنید که در آینده این حسرت را بخورید!

## مقامی به این عظمت

عظمت مقام پدر و مادر خیلی بیش از این است که در نظر ماست. از پیامبر ﷺ پرسیدند: حق پدر و برزند چیست؟ فرمودند: فرزندان نباید پدرش را به اسم صدا کنند. پیشاپیش او راه نروند، پیش از پدر نشینند و زمینها را کجری مردم به او را فراهم نکنند.<sup>۱</sup>

♦ پدران و مادران دوست دارند که فرزندان آنها را با لفظ «بابا» و «مامان» صدا بزنند. پیامبر ﷺ به اسم مسازندن پدر و مادر را بی این می دانستند و می فرمودند: باعث قهر می شود.<sup>۲</sup>

♦ به این دعای امام سجاده علیه السلام توجه کنید:

خدایا، مرا به محبتی قرار ده که هیبت پدر و مادرم در نظرم همچون هیبت سلطانی مستعز باشد و کمکم کن به آنان همچون ملاری مهربان نیکی کنم. فرمان بری و نیکی به ایشان را در نظرم از لذت خواب در چشم خواب آلوده لذت بخش تر کن و آن را در کام دلم از شیرین گوارا در مذاق تشنه گوارا تر ساز. تا آن جا که دلخواه ایشان را بر دلخواه خودم ترجیح دهم و خوشبختی آن را بر خوشبختی خودم برگزینم. و نیکیی ایشان به خودم را هر چند کم باشد زیادیشم و نیکیی خودم به ایشان را هر چه بسیار باشد کم شمارم.<sup>۳</sup>

## در مقابل والدین چگونه باشیم؟

در هر حالی از آنها تشکر کن؟ در مقابل آنها متواضع باش و از آنها حرف نشوی کن؛ مگر اینکه تو را به کاری برخلاف دستور خدا وادار کنند باید از هر راهی به آنها احسان و نیکی کنی و مال، موقعیت، جان و توان خودت را نثارشان کنی. نباید جلوتر از آنها راه بروی و خیره خیره به آنها نگاه کنی. در جایی که آنها هستند جدایت باید پایین باشد.<sup>۴</sup>

♦ هیچ چیز در دنیا نگران کننده تر از ناراحتی و تارضایتی پدر و مادر نیست. نفوس پدر تا ابرها بالا می رود و نفوس عباد از تیغ برنده تر است.<sup>۵</sup> مراقب علی والدین باشید.

♦ بعضی از ما، پدر یا مادرمان را از دست داده ایم. در این صورت نیز نباید احسان به آنها را فراموش کنیم. یادمان باشد اگر کسی در زندگی والدینش به آنها نیکی کند ولی بعد از مرگشان به دعا و استغفار و به کار خیری بپردازد کند و نه دیون آنها را ناکند، دچار عقی والدین خواهد شد.<sup>۶</sup>



۱- طبرانی معجم ۲۶، ص ۱۸۱

۲- نظر من خسته و بیچاره نشد و تقوی المؤمنین السبعة البخاری ج ۱۳، ص ۱۳۹

۳- صحیفه سجده، ص ۲۴

۴- بخاری ج ۱۳، ص ۳۳۶

۵- کفای ج ۲، کتاب ایمان و تقوی ص ۱۰۰

۶- کفای ج ۲، کتاب استغفار و دعا ص ۱۰۰

۷- لعلات ص ۱۱۶



### اگر اهل مطالعه‌اید ...

فصل دوم کتاب «تعمقت یک نگاه» به «یکی به والدین، آداب و آثار آن» و فصل چهارم آن به «عاق والدین و عوالم آن» اختصاص دارد. نویسنده با آوردن داستان‌های واقعی این کتاب را جذاب‌تر کرده است.



### صرفاً جهت اطلاع

یک حکایت آموزنده از مقام معظم رهبری

پدرم در پیری به بسیاری آب چشم که موجب نابینایی می‌شود مبتلا شد. به طوری که مطلقاً نمی‌توانست ببیند و باید دستش را می‌گرفتیم.

این برای من غصه‌ای شده بود من به محل تحصیل که در شهر دیگری بود، علاقه داشتم؛ چرا که اگر اهل تبار بودم، دنیای من آنجا بود و اگر اهل آخرت هم بودم، آخرتیم در همان جا بود. با اهل دلی مشورت کردیم؛ آن بزرگوار تأمل مختصری کرد و فرمود: شما برای خدا از آنجا است بکش و به شهر پدرت برو. خداوند می‌تواند دنیا و آخرت تو را به همان جا منتقل کند. تصمیم خود را گرفتیم؛ دلم باز شد و ناگهان از این رویه آن روشنی یعنی کمالاً راحت شدم و پشاش و آسوده خاطر به منزل آمدم. والدین من که چند روزی بود مرا ناراحت می‌دیدند از میانش بودن من تعجب کردند. به آنها گفتم: من تصمیم گرفتم نزد شما بیایم و همین جا بمانم. آنها اوقی باورشان نمی‌شد که از محل تحصیل دست بکشیم. نزد آنها رفتم و همان جا ماندم. خداوند تعالی بعد از آن، توفیقات زیادی به من داد. اگر در زندگی خود توفیقی داشته‌ام اعتقادم این است که ناشی از همان نیکی‌ای است که در حق پدر و مادرم کرده‌ام.



### اگر اهل مطالعه‌اید ...

برای اینکه بتوانید حق پدر و مادر را ادا کنید، باید از خدا کمک بخواهید. امام سجاده علیه السلام این خواسته را با دعای زیبای بیست و چهارم از صحیفه سجادیه به ما یاد داده‌اند.





# زندگی با عمر زودیه

صحنه سوم



صحنه سوم از فوج درین چنگر ها (۱)



صحنه سوم از فوج درین چنگر ها (۲)



صحنه سوم از فوج درین چنگر ها (۳)

صحنه سوم از فوج درین چنگر ها (۴)





شده نمای ۱: ازدواج در بین چالش‌ها (۱)

مریم



نمی‌شود! از دیشب هر قدر سعی خواهم دل باختم به قیازیک و قرمبول هایش، نمی‌شود. هر بار کسی بی هوا چیزی می‌گوید و دوباره برهم می‌گردد به خانه اول و دوباره و صدبار به خواهم می‌رود به خواستگار جوانی که چمبره زنت جلوی در خانه و من نمی‌کنم بروم. الان عطش بگفته شرف دانه چایم که تپش بچشمه با لای خواهم چه کار کنی؟ می‌دانم خواستگار را می‌گویند.

اما خودم را به آن راه می‌زنم و می‌خواهم: «می‌خواهم خواهم به لینک باشد»  
احساس تقصیر شما بود که دیشب توی گروه پست گذاشته بود:

❤️: «مریم کی سیرت می‌خواستگارانت رو می‌دی؟»

نگار: «خدا رحمتش کند دختر بدی نبود»

👩👩: «جالا مگه قبول کردند که کند شد می‌برد و می‌دورند؟»

نگار: «بالاخره که قبول می‌کنه»

👩👩: «مریم مگه عقلش رو از دست داد؟ من به می‌گفتم‌های در خواهم بیشتر

اغشادا نارم نا این پسرای چشم چروبی که چشمشون هر روز دنبال یکبه.

نگاز مگه تو کجا زندگی می کنی صبا که پسرهای به این مشخصی داره؟

مطهره: اون که چشم چروبی نکردت خوشگاری کرده اونم یا خانواده اش؟ خیلی هم شیک و مجبلی.

Shah: اصلاً بازی چی باید ازواج کنیم و خوشمون رو بیست این مردا کنیم؟ بخوایم پول دار بشیم.

خودم من راحت تر می نویسم کار کنیم و پیشرفت کنیم تا وقتی به آقا بالا سر می برانیم قاتلن بلاراه این

طرف برو اون طرف برو بخوایم درس هم بخوایم، مجردی راحت تره تا اینکه چکی باشه که هر روز

بخوایم پیش جواب پس بدیم که درس به چه درد زن می خوره و آخرش باید بزی شیرخونه.

منیم، چه خبره تا باید تلوتوش می کنی؟ من خوتتم گشته مرده از ازدواج نیستیم بچه ها، اصلاً عاشق خوله

نیامیم هستیم. اگه چند روز مامشر و سلمان رو ببینیم بعضی خفاهم می کنه کجا بلند بشم برم خوله مرئی که

بمن توهم پیدا کنه که لاجا از آسباب الفتیه به تنبازا بالا و مامشر به من مهر میوش می کنه یا نه.

لطهر که می روم خوله می بینم منبزه هم آنجاست با آن وروجکش که از در و دیوار بالائی رود می برسم:

فغان چه عجب از این طرف ها!

چویم را وقتی می دهد که مامان می رود توی شیرخونه می گویند چرا باری خودت را بدخست می کنی، مهربور؟

♦ مگر چی شده؟

♦ مامان می گویند هنوز به خوشگاریت جواب رد ندادی.

♦ برای اینکه هنوز تصمیم نگرفته ام از این روز تا حالا نوشته ام یک کلمه درسی بخوایم. دارم دیواله

می شویم. نوبت بگر شروع نکن، منبزه.

♦ هنوز نشانه تا شروع منبزه در بره، شروعش سه ماه بعد از جواب بلات است؛ شروعش از وقتی است که

برای هر جواب تلفن یا پستی که می خواهی یعنی باید به آقا جواب پس بدی. شروعش وقتی است که

باید یک خط قرمز بکشی روی همه آرزوهایت. پس هنر، رفیق و هر کاری که دوست داری، دیگر نباید

خوشش را ببینی. یعنی هم یک وروجک می افتی به جانت که در نبودن بابیش هم آرامش داشته باشی.

با لاتر که مامان به دایم می رسد که بزوم کمک کنیم وسایل سفره را ببریم، اما منبزه آرام نمی شود بعد از

ناهار هم هر وقت تنها می شوی، شروع می کند کنار گوشم از اینجستی هاراش می گویند و اینکه خیلی از

ازواج کردندش پیشمان است.

مامان انگار می فهمد ماجرا از چه قرار است چون گاهی نگاه کنی به منبزه می کند که اون پیشمانش می گردد.

تا اینکه سر و کله خاله زهره پیدا می شود خاله مثل همیشه شد و پرتشما، کنی سر صدا با خودش می آورد:

نگار هرج قسمی در زندگی اش نیست خاله زهره مثل همیشه اول کمی سر به سر شانمهر می گذارد و

می گویند می خواهی معاملات مال من بشود؟ بکجه منبزه چیزی می گویند که همه مان را به هم می بیزند.

بعضی می کند و می گویند خیلی دیگر نشانه خاله به همین روشیها پیشش قرار است.

خاله زهره به او چشم غره می رود که چیزی بجه رعایت کند و منبزه بلند می شود می رود توی پکت تلفنی

دیگر. خاله به مامان اشاره می کند که برود آرامش کند بعد کمی صبر می کند و شبکه های تلفن بین را

این طرف و آن طرف می کند. یک بار هم می رود تا پشت در اتاق و انگار مطمئن می شود منبزه آرام شده

است می آید و برایم توضیح می دهد که خالوده احمدی رنگ زده شد که بیاید و ببیند نظر من چیست.

برایم توضیح می دهد که خانواده خوبی هستند و سال ها است هر دو خانواده همدیگر را می شناسند.

برای خاله توضیح می دهم که هنوز نوشته ام انکارم را جمع و جور کنم که اصلاً برای چه می خواهم

ازواج کنم و کنی باید ازواج کنیم. می پرسد: الان روزیست برای ازواج؟ بکنه توی درت سر بیفتد.

خاله می‌گوید: همه ازدواج‌ها که مثل ازدواج منیه نیستند عزیزند.

خاله راست می‌گوید نمونه‌اش خود خاله زهره است که زندگی دلشبی دارد و توی فضیلت ضرب‌المثل خوشبختی است و هیچ وقت تا حالا کسی ناراحتی‌شان را تشبیه است خاله و شوهرش محبت خوبی به هم دیگر دارند به خصوص به قول خاله با آن شکافت قهوه‌ای نقره‌زاد خاله شکل و قیافه‌اش بیشتر به بابای بلدرباش رفته و رنگ صورتش سبزآتش است مثل بابایش هم خوشگرم و با محبت است و مثل ماهاش تاز و پشاش خاله از آن خاله‌هایی است که در آنجا موجی از شادی و آرایش دلت را برمی‌کند.

خاله می‌گوید یک چیز برایت بگویم عزیزم که شاید تا به حال این را به هیچ کس دیگری نگفته باشم: حتی ماهاش شاید مهم‌ترین احساسی تأسف این سال‌های من از این باشد که چرا زودتر ازدواج نکردم. روزهایی که خیلی خوشبختم، تأسف می‌خورم که چرا در اوج هیجان و نشاط جوانی، زندگی دوغوردم را شروع نکردم.

دانشم فکر می‌کردم که خاله دوباره دارد نمک‌می‌ریزد روی زخم من و مرا گذاشته است سرکار که خیلی جدی لافه‌ها را زنی سر کتک چه بدبختی‌هایی کشیدم تا در رشته‌هایم قبول شدم، بعدش هم با چه فشاری تک‌تک درس‌ها را گذراندم توی آن چند سال خواستگاری‌های خوبی هم داشتم اما آن قدر دیگر درس بودم که نمی‌توانستم به ازدواج فکر کنم همین غریب‌خان هم آن روزها از من خواستگاری کرد ولی من رد کردم و مشغول کار شدم بعداً در شرکتی پیش آمد که داشت بیخ پیدا می‌کرد. فشار کاری انحصاراً به هم ریخته بود چهارم مثل غم‌دهندها شده بود و رقم‌پیش‌ختر موسیقی مشاور زردش بود و چند بار دیگر هم در مشکلات کمکم کردید. منک جانش خیلی مشاوره‌ها به ازدواج تشویق کرد ولی دیگر از آن همه خواستگار خبری نبود تا اینکه فرید دوباره خواستگاری کرد ولی حالا بعد از ازدواج ناموفق که داشت به فکر من افتاد بود اینها را دخترخاله‌اش برآید گفت که قیلاهم رشته و عورت دوست بودیم، وقتی فرید را دیدم فهمیدم کمی جاافتادتر شده است و البته نکسته‌تر.

بعد از ازدواج دوباره خواستم از من ارشدینهم که خاطرات فشارهای دانشکده‌امی گذاشته‌ام ختم موسیقی، خدا خیرش باشد به من مشورت داد که حالا که ازدواج کرده‌ای و تکلیفات روشن است، ببین چه رشته‌ای به شرایط زندگی‌ات می‌خورد. دختر معجزه که نیستی مسیری را که تا حالا آمده‌ای الهه یعنی این حرف را باطن در میان گذاشتم. او هم خیلی استقبال کرد. حالا که فکرش را می‌کنی می‌بینم چه تصمیم درستی گرفته‌ام. اگر با ختم موسیقی قبل از انتخاب رشته اولم مشورت می‌کردم و همه‌را می‌فهمیدم فرید هم بود در انتخاب رشته و شغل قبلی‌ام هم جور دیگری تصمیم می‌گرفتم.

گفته این را هم بگویم که بالاخره مثل همه زندگی‌های دیگر یک جله‌ای بی‌معنی کنی. شکر آن شده است ولی مگر زندگی بی‌مشکل هم می‌شود؟

معنی از آنکس بزرگ می‌آید و می‌گوید منیه خوشش برسد انگار شب قبیلش نخواستند و احتمالاً دوباره دعوا داشته‌اند هر چه به خاله اصرار می‌کنیم که بمالد می‌گوید لگران فریدم صبح صبح‌ها نخورد رفته و ظهر هم بعد می‌ختم چیزی خورده باشد می‌خواهم بی‌گو برایش درست کنم.

خاله که می‌رود معنی از می‌گردد و توی آنکس پیش منیه وقتی از کنارم رد می‌شود چند لحظه می‌ایستد و نگاهم می‌کند انگار برای گفتن حرفش تردید دارد. بعد بالاخره تصمیمش را می‌گیرد. می‌گوید منیه، اگر مشکل دارد به خاطر ازدواج کردن نیست به خاطر ازدواج کردنش است. خودت که بلد هست آن می‌تواند همه‌ها با ازدواجش مشکل داشته‌اند. از همین روزها می‌توسیدیم اما ایج کرد و ایستاد نوروی

بعه ما که اگر نگذارند با مهران ازدواج کنیم: فالن و بهمان می‌کنیم: حالا آن روزها یادش ریخته و همه چیز را یادخته است. گویم از دواج فکر می‌کنیم اگر بجز ما باشد بود خیلی اولدیش بهتر از این بود. مادر تو اشکی را که نشسته است توی چشمش با شست پاک می‌کند و می‌رود. خودم هم سرگردان می‌شدم. وسط این همه درس و وضعیت منتهیه و حرف‌های خاله و مامان گریح می‌شدم. بچه‌ها هم که ول کن نیستند. شب توی گروه بچه‌ها داریم سرخ می‌گوییم. @B@: بچه‌ها کسی از عروس خاتم خیر نداره؟ از ظهر بیداشی تست نگار: عروس رفته گل بچینه. عزیزم: سلام.

### در ذهن توجه می‌گذرد؟

- اگر برای یکی از دوستان خودتگاری بیاید چه احساسی پیدا می‌کنی؟
- خوشحال می‌شوم. ○ تعجب می‌کنم. ○ حسادت می‌کنم.
  - عصبانی می‌شوم. ○ بی تفاوت می‌گذرم.
  - می‌گویم به موردش بستگی دارد؟
  - می‌گویم به آشنایی دوستم بستگی دارد؟
  - می‌گویم الکی رد یا قبول نکن و درباره‌اش فکر کن.
  - می‌گویم الان برای ازدواج زوده، صبر کن.

### نظرسنجی



۱- اگر برای خودت خودتگاری بیاید چه واکنشی نشان می‌دهی؟ چه مسائلی مانع فکر کردن به ازدواج می‌شود؟ چه چیزهایی برایت مهم‌تر از ازدواج است؟

تعداد رای	پاسخ
	احساس تعجب
	حسادت می‌کنم
	مضطرب می‌شوم و احساس می‌کنم
	حال نشین از خودم
	از نتیجه‌اش
	درس از مشکلات ازدواج
	درس از شکست
	آنها به من خودم
	دانشم برگرد و بمانم
	بسیار دلم می‌خواهد و صبر می‌کند

در این درس و درس بعدی چالش‌ها و محدودیت‌هایی را که باعث به تأخیر افتادن ازدواج می‌شوند بررسی می‌کنیم و راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهیم.

## ۱- فعلاً قصد ادامه تحصیل داریم

برخی از دختران جوان به خاطر علاقه به ادامه تحصیل یا وجود خواستگار خوب به ازدواج به طور جدی فکر نمی‌کنند. آنها گاهی به این می‌اندیشند که «ممکن است همسر آینده‌ام با ادامه تحصیل من مخالفت کند» یا اینکه «اگر ازدواج کنیم ممکن است مسئولیت‌های ازدواج منجمله وقت‌گذاری کفلی برای تحصیل شود» و حتی «ممکن است مجبور به ترک تحصیل شوم». شاید هم هرچقدر سطح تحصیلاتم بالاتر رود، موقعیت اجتماعی بهتری باعث آبروم و این پیشرفت در آینده و حتی ازدواجم اثرگذار باشد و موقعیت‌های ازدواج بهتری نصیب شود. شاید این گونه افراد نمونه‌های شکست و ترک تحصیل بعد از ازدواج را در اطرافشان دیده باشند. اما آیا واقعاً ازدواج دلیل مشکلات آنها بوده است؟ اگر این گزینه نیست، چرا موارد زیادی را هم سراغ داریم که بعد از ازدواج موفقیت‌های زیادی در تحصیل پیدا کرده‌اند؟

دلایل لغت تحصیلی یا ترک تحصیل بعضی افراد بعد از ازدواج را می‌توان در موارد زیر یافت:

- دلیل عمده درس خواندن بعضی از افراد نه خود علم بلکه برگردن بعضی از خانها مثل کسب منزلت اجتماعی است. که برای یک فرد مجرد خیلی اهمیت دارد و البته بعد از ازدواج، چیزهای دیگری برای او مهم می‌شود.
- بعضی از افراد برنامه‌ریزی صحیحی در زندگی ندارند و نمی‌توانند زمان خود را به نحوی مدیریت کنند که به همه کارهایشان برسند؛ مثلاً واحدهای درسی زیادی می‌گیرند، درس خواندن را در زمان حضور همسر و یا حتی دیگران در خانه انجام می‌دهند؛ فرصت‌های زیادی را صرف مهمانی و قضای مجازی و امثال آن می‌کنند و حاضر نیستند از هیچ موردی هم صرف نظر کنند.
- بعضی از افراد به خاطر تحصیلات عالی، برای خودشان جایگاه خاصی نسبت به دیگران قائلند؛ این رفتار باعث حسادت و مخالفت اطرافیان برای ادامه تحصیل چنین افرادی می‌شود.
- بعضی از افراد موقع درس خواندن یا استجانات فشارهای شغلی به خود و خانواده وارد می‌کنند و همین امر باعث نگرانی اطرافیان و مخالفتشان با تحصیل آنها می‌شود.
- برخی هم به رغم علاقه‌مندی به درس، به علت مخالفت بیجانی همسر یا خانواده مجبور به ترک تحصیل می‌شوند. گاهی اوقات احساس کمبود در مردها، حس رقابت‌طلبی بی‌مورد مرد به زن و سوء ظن بیمارگونه بعضی مردان عامل شکست و توقف تحصیلی زنان است.

## نقشه‌ای برای حل چالش «در ادامه تحصیل»

مردمیت صحیح زندگی و تحصیلات، وابسته به رعایت نکات زیر است:

۱- هیچ بُعد زندگی را فکری بُعد دیگری نکنید، ممکن است در سال‌هایی که قصد دارید به اعجاز علمی خود برسید و پیشرفت کنید خواست‌کاران خوبی را رد کنید و موقعیت‌های مناسبی را از دست بدهید اما بشاید آینده قابل پیش‌بینی نیست؛ ممکن است جوانی برای شما یا خانواده‌تان پیش بیاید که موقعیت ازدواج شما را تحت تأثیر قرار دهد. برای تحصیل فرصت‌های متعددی هست اما فرصت طلایی ازدواج شما معمولاً محدود به یک بازه سنی است که به زودی سپری می‌شود و آثار مخرب آن باقی می‌ماند.

۲- پیشرفت در تحصیل، از بعداً با موقعیت‌های بهتر برای ازدواج همراه نیست؛ چرا که گاهی وقتی مدارک تحصیلی وسن بالاتر می‌رود، توقعات شما و طرف مقابل نیز افزایش پیدا می‌کند و تعداد خواست‌کاران و متقاضیان با شما کمتر می‌شود. در این شرایط، ممکن است مجبور شوید از بخشی از خواسته‌ها و معیارهایی اصلی خود هم بگذرید و این معنا شما را دچار مشکل کند.



۳- می‌توانید با هوسر خود ادامه تحصیل بدهید به این فکر کنید که هر دو نفر در دوره تحصیلی پایین‌تری ازدواج کرده‌اند و با همدیگر مشغول تحصیل هستند؛ در این صورت سعی کنید فرم‌هایی را با هم به درس خواندن بگذرانید؛ چرا که در واقع هم مسیر هستید و برنامه زندگی‌تان با هم متناسب است. اگر آنچه مانع تحصیل است، ازدواج نیست؛ بلکه نوع انتخاب استاد اگر همسران برای تحصیل و علم‌آموزی ارزش قائل باشند می‌تواند همراه و کمک‌رسان بسیار خوب و زمینه‌ساز پیشرفت شما حتی بیشتر از زمان مجزایی، باشد.



۴- گاهی ازدواج و تشکیل خانواده، زمان‌هایی را از شما می‌گیرد، اما در عوض، یک اشتغال ذهنی دائمی را از دوستان برمی‌دارد؛ به این معنی که تکلیف زندگی آینده‌تان روشن می‌شود و برای خودتان هدف مشخص‌تر و واقعی‌تری تنظیم می‌کنید؛ انگیزه قوی‌تر و برنامه‌ریزی بهتر و با هم‌فکری و همکاری همسران می‌تواند بهتر به آن اهداف برسید البته اینها به شرطی است که انتخاب متناسب و مناسبی داشته باشید.

۵- اگر هنگام درس خواندن تصمیم به ازدواج گرفتید، این را بدانید که شروع ازدواج نباید یا مطلقاً حساس تحصیلی مانند کنکور همراه باشد؛ چون در ماه‌های اول ازدواج، تحصیلاتان تحت تأثیر قرار می‌گیرد. لذا نوع رشته یا محیط تحصیل دانشگاهی، می‌تواند نقش مهمی در سازگاری با زندگی مشترک داشته باشد. بنابراین، رشته شما باید مناسب شرایط و محیط زندگی‌تان باشد.

اگر با مدیریت صحیح، برنامه‌ریزی و حذف بعضی از کارها از جمله مهمانی‌ها و مسافرت‌های غیرضروری، دیدن فیلم یا اختصاص دادن وقت زیاد به فضای دیجیتال، زمان خود را برای کارهای مهم زندگی‌تان از جمله تحصیل آزاد کنید.

۹- اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید به خوبی هم به ازدواج و هم به تحصیل خود برسید از یک مشاور مورد اعتماد کمک بگیرید.

## ۲- از مشکلات زندگی یا شکست می‌ترسم

• برخی از دختران دچار شکست در زندگی را در اطراف خود دیده‌اند، به همین سبب، از شکست در ازدواج یا خطر طلاق می‌ترسند. بعضی دیگر نیز از اینکه انتخابشان تناسب باشد نگران‌اند، برخی به خاطر نداشتن مهارت‌های زندگی، از ازدواج واهمه دارند و بعضی هم برای رهایی از مسئولیت زندگی، در سفرها و سخی‌های زندگی، ترس از محدود شدن و از دست دادن دوستان، سعی می‌کنند تا جاییکه امکان ازدواج را به تأخیر بیندازند یا از خبر آن می‌گذرند، با هر یک از این ترس‌ها و نگرانی‌ها چگونه باید برخورد کرد؟

### نقشه‌ای برای حل چالش «نگرانی از شکست خوردن»

۱- این فکر به طور کلی درست است که بای یک عمر زندگی در میان است و باید دقت کرد پس باید به قدر کافی مطالعه مشاوره و تحقیق کنید تا در نهایت انتخاب درست و منطقی داشته باشید ولی در عین حال ممکن است دقت زیاد به وسواس یا بدبینی منجر شود، بنابراین، **با وجود اینکه دقت و بررسی بیشتر برای انتخاب بهتر مفید است، با پیش‌گیری از بیش‌تر نمی‌رود.**

۲- خیلی از شکست‌ها ناشی از توقعات و انتظارات نریجای طرفین است. هر چه توقعات بالاتر می‌رود میزان رضایتمندی پایین می‌آید و در نتیجه احساس شکست بیشتر می‌شود و زمینه آن فراهم می‌آید. گ انتخاب هر مسیری به همان اندازه که لذتبخش و رشددهنده است مشکلات و سختی‌های خودش را نیز دارد. تحصیل، اشتغال، هنرپوزی، ورزش قهرمانی و ازدواج همگی در عین داشتن جذابیت و منافع فراوان، ممکن است با شکست نیز مواجه شوند. اما ترس از شکست باعث نمی‌شود انسان‌ها این کارها را رها کنند یا به تأخیر بیندازند.

به این نکته دقت کنید که به رغم بالا بودن آمار طلاق، اکثر زندگی‌ها در جامعه پایدار است. همان‌طور که با وجود بالا بودن آمار تصادفات جاده‌ای، اغلب مسافران، سفر خوشی دارند و صد البته کسی به علت آمار بالای تصادفات از مسافرت منصرف نمی‌شود بلکه نکات ایمنی سفر را بیشتر رعایت می‌کند.

طلاق نیز امری تصادفی نیست بلکه بی‌توجهی و بی‌دقتی در شیوه‌ها و معیارهای انتخاب و نیز اشکالاتی در سبک زندگی افراد است که موجب شکست آنها در زندگی می‌شود. بنابراین، شکست‌ها و موفقیت‌ها علت دارند و وقتی علت‌ها مشخص باشند می‌توان از شکست‌ها پیشگیری کرد یا زمینه موفقیت‌ها را فراهم آورد. به این معنای در ترس بعضی می‌پردازیم.



اینه طلاق هر چند کم هم باشد بسیار اهمیت دارد. راه کاهش آمار طلاق این است که دانش و مهارت افراد در زمینه ازدواج و زندگی مشترک افزایش یابد و در فرایند انتخاب ازدواج و زندگی به دقت به کار گرفته شود.

## صرفاً جهت اطلاع

جمعیت زنان و دختران ده ساله و بالاتر بر حسب وضع زندگی<sup>۱</sup>



محل و جنس	دارای همسر	بدون همسر به علت قوت همسر	بدون همسر به علت طلاق	هرگز ازدواج نکرده	انگاره نشده
تول	۱۶۶/۳	۱/۷	۱۲/۲	۱۶۶/۳	۰/۰
		۱۳۷/۸		۱۶۶/۳	

بر اساس اطلاعات سرشماری ۱۳۹۵ سایت مرکز آمار ایران



طبق سرشماری سال ۱۳۹۵، ۳۶٫۲ درصد زنان بالای ۱۰ سال کشور هرگز ازدواج نکرده‌اند، ۷۳/۸٪ درصد زنان بالای ۱۰ سال کشور حداقل یک بار ازدواج کرده‌اند، این زنان در سه وضعیت قرار دارند: بعضی به علت قوت و بعضی به علت طلاق بدون همسر و مابقی دارای همسرند. مطابق نمودار «**زنان این همسر به علت طلاق**» در کشور کمتر از سه درصد از مجموع **خاتمه‌های جدایی یک بار ازدواج کرده‌اند**.<sup>۱</sup> این مسئله را هر کسی می‌تواند در اطراف ایران خودش بررسی کند. مثلاً در فامیل شما چه تعداد خانواده وجود دارد، یعنی چه تعداد زنانی وجود دارند که ازدواج کرده‌اند و چندنای آنان طلاق گرفته‌اند. بنابراین آنچه که در رسانه‌ها گفته می‌شود که ۳۱ ازدواج‌ها به طلاق منجر می‌شود بر دانش غلطی از اطلاعات آماری است.

۱- جمعیت ۱۰ ساله و بیشتر بر حسب جنس و وضعیت زندگی، برک استناد: سرشماری ملی از جمعیت و زندگی است. با همسفر تولید کرد. آمار ازدواج بر اساس جمعیت از کشور گفته می‌شود. همین دلیل آمار از آنست که جمعیت از آن بالاتر و فصل کشور را از بر گرفته است.  
 ۲- [http://www.mpo-es.ir/Dorsapani/userfiles/Sub/1\\_g\\_sarshomari10.pdf](http://www.mpo-es.ir/Dorsapani/userfiles/Sub/1_g_sarshomari10.pdf)

۴- هیچ‌گاه با دیدن ظاهر زندگی فردی با شنیدن گلایه‌های یک نفر از مشکلاتش، درباره یک نوع شیوه زندگی قضاوت نکنید. **عادت بدی که بعضی از ما داریم این است که خوشی‌ها و شیرینی‌ها را نادیده می‌گیریم، اما بیشتر از ناخوشی‌ها و مشکلات، یاد می‌گیریم.** به گویی زندگی ما سرسبز تلخی و نازاچشی بوده است به‌طور معمول افراد کمتر شیرینی‌های زندگی خود را بیان می‌کنند و این باعث نادیده گرفته شدن این شیرینی‌ها می‌شود. اگر تجارتی را که در زندگی مشترکشان تنگست خورده‌اند، پشت‌پوی دربارۀ آنها قضاوت نکنید. از دلواپس یک فرزند و رابطه دو طرفه است. ممکن است این افراد ضعیف‌ها و بی‌ظرفی خود در زندگی مشترک را برای شما بازگو نکنند. بنابراین، اطلاعات ناقصی به شما بدهند و شما را نسبت به ازدواج بدبین کنند.

علاوه بر زمانی در اطرافشان وجود دارند که انتخاب درست و زندگی موفق داشته‌اند؛ کافی است به آنها فکر کنید؛ کسانی که توانسته‌اند به خوبی از پس مشکلات برآیند و حتی در زمینه‌های بسیار زیادی رشد کنند.

۷- بخشی از ترس‌ها ناشی از ندانستن مهارت‌های زندگی است. خیلی از این مهارت‌ها از همان‌کودکی قابل آموختن است و بعضی‌ها را نیز می‌توان در دوران عقد به دست آورد. البته برای کسانی که در سنین پایین‌تر ازدواج می‌کنند این پذیرش در خانواده همسر وجود دارد که دختر و پسر بخشی از مهارت‌ها را در طول زندگی مشترک فرا می‌گیرند. این یادگیری توانمندی با خاطراتی شیرین از دست‌گرازی به آب دادن‌های اولیه زندگی مشترک خواهد بود. درباره ویژگی‌های مردان، مهارت‌های ارتباطی با همسر، مهارت تعامل با خانواده همسر و اطلاعاتشان را بیشتر کنید. مطالعه کتاب، شرکت در سخنرانی‌ها و کارگاه‌های مرتبط با این موضوعات می‌تواند به خوبی به شما کمک کند و از نگرانی‌ها بی‌تان بکاهد.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



در بخش نخست کتاب «جوان و همسرگزینی» نکاتی درباره فواید و موانع ازدواج آمده است که می‌تواند شما را برای مواجه شدن با موانع ازدواج آماده کند.



### همجوئی



با مروری بر دستان و مباحث نمای قبلی، فرض کنید در یک جمع دوستانه درباره ازدواج عزیزم با هم بحث می‌کنید. هر کدام از شما نقش موافق یا مخالف را به عهده بگیرید و با دوستانتان گفت‌وگو کنید.

در نمای قبل به دو مورد از محدودیت‌های ازدواج، یعنی تحصیل و درس از مشکلات اشاره شد. در این نما، روابط و فعالیت‌های اجتماعی به‌عنوان محدودیت و چالش دیگری برای ازدواج بررسی می‌شود.

### ۲- چرا خودم را محدود کنم؟

بعضی افراد ازدواج را مابقی جمدی برای رفت و آمدهای اجتماعی خودشان می‌دانند. این افراد دگراند که اگر ازدواج کنند، خیلی از مهربانی‌ها و رفت و آمدها را از دست می‌دهند. در این زمینه لازم است ابتدا به اقتضائات دوران نوجوانی آن توجه کنید و پس از آن، بین روابط اجتماعی متعارف و نامتعارف تفاوت قائل شوید. ارتباطات اجتماعی و اجتماعی شدن می‌تواند باعث رشد استعدادهای انسان و بهره‌گیری از موهب زندگی شود. بخش زیادی از پیشرفت‌ها و انتصاط‌های یک فرد و نیز رنج‌ها و لذت‌هایش مربوط به روابط و فعالیت‌های اجتماعی است.

اجتماعی شدن یک فرآیند دوران کودکی، بیشتر در خانواده و تحت مدیریت آنها است. در دوران نوجوانی، دوستان و همسالان نیز به‌دنبال این روابط اضافه می‌شوند. هر چه فرد بزرگ‌تر شود، روابط و فعالیت‌های اجتماعی‌اش گسترده‌تر می‌شود و گاهی با هنجارهای خانوادگی تفاوت‌ها و مخالفت‌هایی پیدا می‌کند. به گونه‌ای که گاهی جنس می‌کند بین خانواده و فعالیت‌های اجتماعی باید یکی را انتخاب کند. این جنس می‌تواند در ترغیب فرد به ازدواج نیز تفاوت‌های متفاوتی بگذارد.

- برخی ازدواج را راه خروج از خانواده بدتری می‌دانند و سعی می‌کنند با ازدواج استقلال پیدا کنند و فعالیت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند.
- بعضی دیگر، برعکس، احساس می‌کنند ازدواج شرایط محدودتری برای روابط اجتماعی‌شان ایجاد می‌کند. بنابراین، به شکل‌های مختلف از ازدواج، شانه خالی می‌کنند و می‌گویند آن را به تأخیر بیندازند.

### همجوئی



۱- هر یک از دیدگاه‌های بالا را در کلاس نقد کنید.  
۲- شرایط و موهبت‌هایی که باعث می‌شوند افراد چنین دیدگاه‌هایی داشته باشند را حدس بزنید.

آینه افراد زیادی هم هستند که هم از پیش در خانواده رضی اند و هم در فعالیت‌های اجتماعی خود احساس موفقیت می‌کنند. این گروه نظر متفاوتی با دو گروه قبل دارند. از دید این افراد خانواده و اجتماع می‌توانند هم‌رسانی یکدیگر باشند و به هم کمک کنند. این افراد معتقدند که نظارت خانواده با اینکه محدودیت ایجاد می‌کند ایمنی بخش فعالیت‌های اجتماعی فرد نیز محسوب می‌شود. آنها فعالیت‌های اجتماعی خود را به گونه‌ای تنظیم می‌کنند که با نقش‌های خانوادگی‌شان، چه در حال حاضر و چه بعد از ازدواج، تعارضی نداشته باشند. به نظر می‌رسد این افراد می‌توانند شخصیت‌های توانمندی باشند.

## انواع روابط اجتماعی

روابط و فعالیت‌های اجتماعی در دوران جوانی را می‌توان به طور کلی به دو بخش تقسیم کرد: روابط متعارف و نامتعارف. طبیعی است افرادی که می‌خواهند با هم ازدواج کنند باید در تشخیص مصادیق این روابط اختلافی نداشته باشند. ممکن است یک نفر روابطی را متعارف بداند ولی همسرش آنها را کاملاً غیرمتعارف بداند و این مسئله اختلافات جدی بین آن دو ایجاد کند. پس دو طرف باید در حدود روابط، با هم توافق داشته باشند. علاوه بر این، فرد باید بداند که وقتی تشکیل خانواده می‌دهد لازم است فعالیت‌هایش را با وضعیت خانوادگی جدیدش تنظیم و سازگار کند؛ چرا که دیگر خودش تنها نیست و باید به حقوق و نیازهای همسرش نیز توجه داشته باشد.

### الف) روابط متعارف

منظور از روابط و فعالیت‌های متعارف آن بخش از ارتباط‌هایی است که با هنجارهای جامعه و خانواده سازگارند و با ارزش‌های اخلاقی و دینی در تضاد نیستند. بدیهی است این روابط در بسیاری از موارد با ازدواج منافاتی ندارند. یکی از روابط متعارف رابطه‌های سالم با دوستان خوب است. بعضی از افراد در جمع‌های دوستانه چنان احساس خوبی دارند که نگران لب‌زدایی‌هایشان از این لذت محروم نشوند. در صورتی که به طور طبیعی دوستان یکی از دوایح می‌کنند و گروه‌های دوستانه روز به روز کوچکتر می‌شوند.

در عین حال، می‌توان رابطه با جمع‌های دوستانه را بعد از ازدواج نیز به شکل خانوادگی ادامه داد. برخی دوستان خانوادگی که دوستی‌شان ریشه در قبل از ازدواج آنها دارد، می‌توانند پشتوانه‌های خوبی برای یکدیگر باشند. آنها

می‌توانند در خوشی‌ها، ناخوشی‌ها و اتفاقاتی مهم زندگی مانند تولد فرزندان و یا بحران‌هایی مختلف در کنار هم باشند و یکدیگر را حمایت کنند.

پس، ازدواج به معنای از دست دادن دوستان نیست بلکه با وجود آن، ارتباط با دوستان تعریف جدیدی پیدا خواهد کرد. علاوه بر این، خوشی‌ها فقط چیزهایی نیستند که تماچیل از ازدواج تجربه کرده‌اید. قطعاً نوع جدیدی از لذت‌ها و خوشی‌ها را بعد از ازدواج تجربه خواهید کرد.



## ب) روابط نامتعارف

منظور از روابط و فعالیت‌های نامتعارف ارتباطی است که با هنجارهای مشهوده و جامعه سازگار نیستند و مخالف ارزش‌های اخلاقی و دینی اند. امروزه برای توجیه این روابط آنها را به «آزادی‌های اجتماعی» تفسیر می‌کنند. بر این اساس، بعضی از دواج را مانع آزادی‌ها و معاشرت‌های اجتماعی خود می‌دانند؛ مانع شرکت در مهمانی‌ها، دوستی‌های اجتماعی، ورزش‌ها و بازی‌های دسته‌جمعی و گفت‌وگوهای مجازی یا جنس متفاوت. این آزادی‌ها ممکن است لذت بردن را دلالت‌ها بلندتر و بیشتر واقع‌تر به فرد و جامعه آسیب‌هایی جبران‌ناپذیر می‌زند. بعضی از این آسیب‌ها عبارت‌اند از:

شکست‌های عاطفی و سوگ‌گهر و میت	بهدلیلی	بهایداری این روابط و تجربه‌های شکست‌تعدد
اختلال در تمرکز فکری	بهدلیلی	اشتغال فکری در غوره آینه‌ها این رابطه
درگیر شدن با رفتارهای پرخطر	بهدلیلی	هیجان‌پوشان افراد در این رابطه‌ها
مگر از به اشتراب و احساس گناه	بهدلیلی	درگیری عاطفی در رویدادی که فرد اشتباه‌پوش آن را می‌داند
هنگامی که امکان‌پذیر مجلس متفاوت	بهدلیلی	درگیری خودشن در ارتباطی خارج از انواع
بدنامی و گت‌ورنای	بهدلیلی	سو-استفاده‌گری بسیاری از افسران و خانمها پسند نبودن این روابط
فروپاشی خانواده‌ها	بهدلیلی	فراهم کردن از عیبه‌های ورود افراد متاهل به روابط خارج از خانواده

عمده این لطمه‌ها ناشی از این است که انسان کار اشتباهی را که به تنهایی انجام نمی‌دهد در میان دوستان و تحت تأثیر آنان در تکب می‌شود. بسیاری از لطمه‌های جسمی و گناهی که آثار و عذاب وجدان آنها نامت‌ها زندگی انسان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد در همین جمیع‌های نامناسب روی می‌دهد.

## در ذهن توجه می‌گذرد؟



چرا هیچ‌کس در ابتدا، رابطه خود را با دیگری نامتعارف نمی‌داند؟  
چرا افراد معمولاً روابط نامتعارف دیگران را به خوبی تشخیص می‌دهند؛ اما رابطه خود را با دیگری را نامتعارف نمی‌دانند؟

## نظرسنجی



چرا برخی نمی‌توانند در برابر روابط نامتعارف «نه» بگویند؟

عنوان	علت
تعداد رأی	خط
	حفظ اعتماد بنفس
	احساس نیاز به طرف مقابل
	انگیزه دوست‌داری نسبت به آن طرف مقابل
	روان‌شناسی
	آزادی و راحت
	انرس آرزو و مانع و تعیبه‌های طرف مقابل
	احساس خطر و اجبار

## توصیه شیطان به حضرت موسی

شیطان به حضرت موسی علیه السلام فرمود: هر گاه این مردی، با هم تنها شوند، خودم همراه آنها خواهم بود و نه یارند...! احتیاطی شیطان به خود کند و خود را برزخش کند که چیزی را به موسی نگوید که به همه یاد خواهد داد.

### در ذهن توجه می گذرد؟

اگر در آینده گزینهای برای ازدواجتان مطرح باشد و متوجه شوید که معاشرت‌های ناشناخته داشته است، با چه شرایطی با او ازدواج خواهید کرد؟ برای تحقق آن شرایط چه ضوابطی هست؟ مثال اگر دختری چنین رولتی را تجربه کرده باشد، پسر برای تشکیل زندگی اش چه تصمیمی خواهد گرفت؟



### همجوشی

دستی‌های پنهانی دختر و پسر یکی از مضامین روابط نامتعارف است. قرآن در این زمینه در آیه ۲۵ سوره نساء و آیه ۵ سوره مائده دیدگاهی دارد. درباره این دیدگاه با هیستار خودتان گفت و گو کنید.



### صرفاً جهت اطلاع

تأثیر روابط نامتعارف در استحکام خانواده

مردی را تصور کنید که فقط به همسر خودش نگاه می کند و به او توجه دارد همچنین زنی که معاشرت‌های سالم و البته کمتری با مردان غریبه و نامحرم دارد این زن خود را فقط برای همسرش می آراید و همیشه آرامش در مقابل او ظاهر می شود در مقابل، مردی را تصور کنید که در هر روز به صدها چهره زیبا و جذاب در خیابان نگاه می کند

و در عروقات روزمره با زنان دیگر نیز راحت است. همچنین زنی که خودش را هم برای همسرش و هم برای دیگران می آراید این زن نیز در گفت و گوهای روزمره بی احتیاط و بی پروا عمل می کند و به راحتی با مردان دیگر ارتباط دارد

- برای کنار گذاشتن این نوع زندگی، پایداری بیشتری پیش بینی می شود؟

- در یک جلسه، کدام یک از این دو سبک، به عشق‌هایی پاک خاتمه می بخشد و ادامه دارتر است؟



۱- نسیباً بلدت حضرتی لا تحل لهما و تحل لهما فإنا لا نحلون بینهم و لا نحلون به إلا تحت ضوابط و نیت اخلاقیة - سید ابی‌سید و نقول یا  
وفاؤنا و ما نؤمنه من انما نؤمنه من انما الما شرح علی بن ابي طالب

وقتی مرد و زن نیاز غریزی و عاطفی خود را به جای ازدواج از راه دیگری رفع کنند کلون «خشکانه» به فضایی بی معنا، تحمیلی و تشریفاتی، حتی مزاحم تبدیل می‌شود و زن و مرد از نظر عاطفی از هم جدا می‌شوند. به خصوص، اگر نیاز جنسی رها شود و افراد از طریق غیر از ازدواج، بخواهند آن را رفع کنند، یا خانواده تشکیل نمی‌شود و یا آن قدر مست و تهدیدپذیر می‌شود، که هر حادثه‌ای می‌تواند آن را به هم بزند.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



اگر به دنبال کسب اطلاعات بیشتری درباره دیدگاه اسلام و غرب درباره مسائل غریزی و مدیریت آنها هستید کتاب «اخلاقی جنسی در اسلام و جهان غرب» را به شما پیشنهاد می‌کنیم.

### تجربه عشق با ازدواج

بکوش خواجه و از عشق بی نصیب تبارتن	که بنده را نبرد کن به عیب بی هنری
طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است	نعوذ بالله اگر ره به مقصدی نبری

عشق «علاقه شدید قلبی» و «فرزی بخش زندگی» است. عشق به انسان انگیزه‌های بلند و اراده قوی می‌دهد و در این صورت، کسی نمی‌تواند فردی را مجبور به کاری کند، و یا تحت کنترل قرار دهد. عشق باعث می‌شود انسان، کمبودها و رنج‌ها را تحمل کند و اساساً آنها را نبیند، بسیاری از گره‌های زندگی با عشق باز می‌شوند. بکوش خواجه و از عشق بی نصیب تبارتن، «زندگی بدون عشق، به تنی بدون روح و خفته‌ای بدون نور می‌ماند. علاقه و عشق ماندگار و قابل اعتماد، زندگی را بسیار شیرین می‌کند و این، ناشی از وفاداری و تعهد دو طرف در طول زمان است. این همان چیزی است که دختران، با حسن دخترانه خود، دینی آن هستند. با اینکه عشق جنبه ارزشی دارد، چرا امروزه بیشتر جوان‌ها درباره «سکست عشقی» حرف می‌زنند، چرا هر توله، شعر، سرود و هشتگی که بی‌ولایی معشوق را توصیف کند، مخاطبان زیادی دارد؟ گویی این دره مشترک جوان‌ها است؛ دردی که بعضی از آنها دچارش شده‌اند و بعضی دیگر نیز از آن می‌ترسند.

### همجویشی



در یک بحث گروهی، بررسی کنید که چرا امروزه عشق که چنین ارزش دارد، این قدر دچار شکست شده است؟



## اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «هنر عشق، مخطوط خاص» به دنبال رمزگشایی از این سؤال است که «تفاوت عشاق واقعی و مدعیان عشق چیست؟» از کجا بفهمیم کسی که ادعای عشق می‌کند صابقی است یا بازیگر؟

## عشق پایدار

هیچ کس دوست ندارد در عشق شکست را تجربه کند. اکثر افراد دوست دارند عشقی پایدار و بادوام داشته باشند اما عشق پایدار، قلبون های خودش را دارد.

۱. قانون اول: **عشق باید دو طرفه باشد.** دو نفری که در یک رابطه عاشقانه‌اند هم عاشق هم بوده و هم معشوق یکدیگر.

چه خوش بی. چه در حالی هر دو سر بی که یک سر مهرمانی، دور بی بی

۲. قانون دوم: **عاشق و معشوق در آن سختی داشته باشند.** تا زندگی شان در طول زمان شیرین و پایدار باشد این سختی به خصوص باید در ویژگی های شخصیتی و خصوصیات اخلاقی باشد عشق و علاقه نباید تنها بر مبنای ویژگی های ظاهری و جسمانی شکل گرفته باشد، بلکه عاشوه بر آن نباید متکی بر زیبایی های درونی و اخلاقی طرفین باشد و این وقتی بشد می‌تند که هر دو عاشق یک انگوی اصیل، به عنوان شخص سوم ارزش تعیین باشد و از او تبعیت کنند. هرچه آن شخص ثالث در نزدین و مرد از هویت ارزش مدار برخوردار باشد، دوام و پایداری این عشق بیشتر است.

۳. قانون سوم: **عاشق باید نسبت به عشق خود تعهد و حسن مسئولیت پذیری داشته باشد.** مردی که عاشق همسرش می‌باشد، حسن تعهد و مسئولیت‌پذیری خود را با پایبندی به زندگی مشترک و پذیرفتن مسئولیت ازدواج نشان داده است. در غیر این صورت، زیر بار این مسئولیت نمی‌رود. در عشق بدون تعهد، فرد تا جایی عاشق است که هیچ باری را تحمل نکند و نخواهد تکیه‌گاهی برای معشوقش باشد.

۴. قانون چهارم: **عشق، اگر ریشه‌دار و عمیق نباشد، به مراقبت نیاز دارد.** انسان در این مراقبت به حمایت خانواده و جامعه نیازمند است. زیرا هیجان عشق، اگرچه تأمین می‌نوشد اختلالاتها و ناراحتی‌ها را تحت‌الشعاع خود قرار دهد ولی کم‌کم با بروز مسائل جدی‌تر و مسأله‌ها رفتارهای دور از انتظار و سوسه‌تفاهیم‌ها، در هر دو طرفه احساس تردید جدی را ایجاد می‌کند. اینجا است که «حمایت» یا «دردید» اطرافیان، تکلیف یک ارتباط عاشقانه را روشن می‌کند. اگر خانواده یا مشورته تلگومی و تولید، اثر این عشق حمایت کنند، این تردید برطرف می‌شود ولی اگر خانواده و جامعه، دید مثبتی به این عشق نداشته باشند، فرد تنها می‌ماند و ارتباطش شکننده‌تر خواهد شد. پلی در عشق ریشه‌دار و عمیق، که بر اساس معیارهای (اصیل و مستند) به وجود آمده است، «دردید»

دردنظر / صبر صبر و صبر است، ان است، انظر قالی است و از آن‌ها نوبدی هم‌دردن‌شد.



جایگاهی ندارد و بدون دلیل عوجه و منطقی از بین نمی رود.

۱۵. قانون پنجم: **عشق کمک می‌خواهد**، باید از خالق عشق بخواهید که شما را در مسیر درست قرار دهد تا راه را از بیراهه تشخیص دهد. و به ترکستان بروید! «طریق عشق، طریقی عجب خطرناک است.»  
کویی عشق پایدار بسیار سخت نصیب انسان‌ها می‌شود. خداوند ازدواج را قرار داد تا همگان بتوانند از این گنجینه ناب بهره‌ای ببرند. ازدواج زمینه‌ساز پرورش یک عشق پایدار است. این عشق الهی و هدیه خداوند به زن و شوهر است. هر چند متأسفانه خیلی‌ها این هدیه را در طول زندگی گم می‌کنند.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



هارت‌ها هیرعائقی می‌شود. «دستی درازه مشکل زمان است که در آن لیشه‌ها و مشکل‌های زن امروز و زن دیروز مقایسه شده است. «هرزته» نام شخصیت اصلی داستان است که در این زمان عشق پاکتی را به تصویر می‌کشد. اینکه بخش‌هایی از کتاب به صورت مستند روایت شده، برجستگی آن افزوده است.

**بعضی عشق را نقطه شروع زندگی می‌دانند. در حالی که عشق برای نقطه شروع کافی نیست.** هر چند عاطفه اولیه لازم است و می‌تواند شروع زیبایی برای یک ازدواج باشد. اما این عاطفه به شرطی ادامه پیدا می‌کند و تقویت می‌شود که زیبایی‌های اندامداری در فرد مقابل وجود داشته باشد. و این با یک انتخاب «علاقه» تضمین می‌شود. به تعبیر یک اسقف مسیحی، «در هیچ ارتباطی تا این اندازه سعادت ثانوی یافت نمی‌شود، اگر محتاطانه، آگاهانه و با ترس از خدا شروع شود. و چنین شروعی می‌تواند آید اگر ناآگاهانه، سرسری، ثورج‌ناپذیر و بدون اندیشه انجام شود.»

به عبارت دیگر، در این انتخاب باید متوجه کسی را برگزینید که خوبی‌هایی برای یک عمر زندگی داشته باشد. چرا که **دوام و تقویت عشق، ناشی از دیدن زیبایی‌ها و خوبی‌های مستمر طرف مقابل است.** خوبی‌هایی از سطح مسئولیت‌پذیری، تعهد، وفاداری و کمالات فردی. بعد از این انتخاب علاقه است که به تدریج عشقتان تقویت می‌گردد. نه اینکه اول عاشق شویم و بعد بفهمیم که زیبایی‌های فرد مقابل، رویه‌انگاز است! در مورد انتخاب علاقه، در درس‌هایی آینده توضیح خواهیم داد.

**باید بر این نکته با کسی ازدواج کنید که داناتان می‌گوید؛ اما قبل از آنکه کسی را به خاطر حال خود را در دهفت از پنجره عقل، تمام منظره‌ها را نظاره کنید تا بهترین‌ها را پس از تجربه و تحلیل، برگزینید. و در نهایت به زیباترین‌ها حال ببندید.**

## ۷- نماي ۲: ازدواج کتم، چه فايده؟



در نماي قبلي به عشق يا بلدار به عنوان سربين ترين شمره از دواج اشاره كرديم تاكنون اهداف و مزايای گوناگوني براي ازدواج گفته شده است. اين مزایا الحاد اولاً به انتخاب مناسب در تحليل از ازدواج و ثانياً ارتباط مؤثر زوجين با يكديگر، در بعد از ازدواج بستگي دارند. اكنون به شرح اين مزایا مي پردازيم و در صحنه هاي «زندگي با طعم آرزائي» و «زندگي با طعم انتخاب» راههاي رسيدن به اين مزاياي يعني انتخاب مناسب را بيان خواهيم كرد.

### در ذهن توجه مي گذرد؟



گفته مي شود اگر ازدواجي با يك «انتخاب عاقلانه» شكل بگيرد، غوايد زياد را در بر خواهد داشت؛ به نظر شما ميراث هر يك از اين غوايد چقدر خواهد بود؟

كم	متوسط	زياد	فوايد
			۱- آرامش ذهني و رواني
			۲- پادست آوردن استقلال
			۳- صوف و لذت بدين پايه از زندگي
			۴- پلگي و سلامت جنسي
			۵- تاين صحيح خيال هاي خردتو
			۶- تقويت ايمان و تقوا
			۷- روشن شدن مسير آينده زندگي
			۸- تقويت انگيزه بزي قناعت
			۹- تقويت ايمان باري رسيدن به آرزوها
			۱۰- داشتن بيگانه ها در همين و خوب
			۱۱- داشتن فرزندان و عنوان كامل كميته هاي خدائي زندگي
			۱۲- تاين خيال عاقلتر

برخی از مزیت‌های ازدواج به شرح زیر می‌باشد:

## ۱- استقلال و هویت‌یابی اجتماعی

چون خطرپذیر و دارای ایده‌های نو و خلاقیت‌های فراوان است. شما گاهی احساس می‌کنید که برای تصمیم‌گیری در مورد کارها یا تفریحاتی که می‌خواهید انجام دهید به استقلال بیشتری نیاز دارید این کارها و تفریحاته می‌تواند رشددهنده باشد یا برعکس خطرانی جدی در پی داشته باشد.



ممکن است بعضی از روحیات و نیازهای شما با وضعیت زندگی خانواده‌تان یا شرایط سنی و روحی والدین هماهنگ نباشد. علاوه بر این خانواده شما نیز ملاحظاتی دارند که در بسیاری از مواقع نادیده گرفتن آنها آسیب‌ها و مشکلاتی را در پی دارد. هرچند ممکن است برخی از این ملاحظات نیز محال‌گفته کار شده و مانع رشد باشند.

از یک سو شما در پی نشاط و تفریح و پیشرفت خودتان هستید و از سوی دیگر خانواده‌تان نگران خطرات و آسیب‌هایی که

ممکن است شما را تهدید کند در این شرایط و حدود یک همراه و همسایه مطمئن در عین حال پخته و مورد اعتماد می‌تواند شما را در رسیدن به استقلال و نشاط واقعی کمک کند بدون اینکه دچار آسیب گردید. ازدواج با فردی که شما را درک می‌کند و به شما عشق می‌ورزد استقلال شما را در انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌های متسلب با جوانی‌تان افزایش خواهد داد. همچنین ازدواج به تقویت هویت اجتماعی کمک می‌کند و باعث بهبود روابط اجتماعی می‌شود. به همین دلیل جامعه برای افراد متأهل جایگاه و احترام بیشتری قائل است و این افراد دارای موقعیت‌های اجتماعی بهتری هستند.

## ۲- روشن شدن مسیر آینده زندگی

آیا تاکنون به آینده اندیشیده‌اید؟ متأسفانه گاهی از خود پرسیده‌اید که یا چه کسی ازدواج خواهیم کرد؟ زندگی خانوادگی آینده چگونه خواهد شد؟ چه مسیری برای سرپرست آینده‌ام رقم خواهد خورد؟ و این درگیری‌های ذهنی گاهی انسان را از درس خواندن و تمرکز بر فعالیت‌های فردی بازمی‌دارد. حتی ممکن است این بالشتک‌های در تعیین رشته و انتخاب محل تحصیل نیز دامن گیرتان شود. آیا رشته‌ای که انتخاب کرده‌ام با زندگی آینده‌ام سازگار است؟ آیا هوسم آینده‌ام می‌داند در این زمینه همراهی خواهد کرد؟ آری...

یک ازدواج منسب این دغدغه که بخش مهمی از ذهن فرد را مشغول کرده است را از بین می‌برد و او را از بالشتک‌های خارج می‌سازد. ازدواج انتظاراتها و ناپسندگی‌های ذهنی و عاطفی انسان را از بین می‌برد. افکار پراکنده و مهارت‌شده او را مهار می‌کند و این خود زمینه و فرصتی برای درست‌اندیشیدن در مورد حال و آینده است. به عنوان نمونه فرد متأهل با همسایه و همفکری همسرش به راحتی و بدون بالشتک‌های می‌تواند رشته و محل تحصیل مناسب زندگی خود را برگزیند.



♦ مکمل: در یک ازدواج سالم و عاقلانه زن و مرد با هم، یک وجود کامل و در حقیقت تکمیل همدیگرند. زندگی با جنس تکمیل به دلیل کمالات ویژه‌ای که در او است، در تکمیل شخصیت هر دو جنس مؤثر است.

♦ آرامش: آرامش زیباترین جنس است که ازدواج یا خود به همراه می‌آورد. این آرامش نه به معنای سکون، بی‌حرکتی و بی‌هیجانی و نه به معنای زندگی راحت و بدون سختی است!

اینکه مسیر زندگی روشن شود و انسان از باشکلیفی در بیاید، آرامش بخش است. اینکه همراه و موسی در کنار خود داشته باشی که در هدایت و تسکین دهد و مسیر زندگی را با یکدیگر طی کنید آرامش بخش است.

اینکه نیازهای عاطفی و روحی خود را به زیباترین شکل و بدون احساس گناه تأمین کنی، آرامش بخش است. اینکه همسرت را انتخاب می‌کنی و خانواده جدیدی را مطلقاً نظر خودت تشکیل می‌دهی، آرامش بخش است. اینکه عشق و تعهدات خود را با ضمانت قانونی و رضایت خانواده و از همه مهم‌تر، خشنودی خدایت همراه می‌کنی، آرامش بخش است! آرامشی عمیق، پایدار و مستمر.

در بسیاری از مواقع دیده می‌شود که آرامش ازدواج تبدیل به اضطراب می‌شود چه کنیم این آرامش از بین نرود؟ برای ازدواج باید شرایطی داشته باشی تا ازدواج، تو را به آرامش برساند!

– خوب انتخاب کن.  
– تفاوت‌های خودت و همسرت را شناس تا آرامش او و خودت را با شناخت ناکافی در هم نریزی.  
– مهارت‌های مختلف زندگی را بیاموز تا اختلافات موجب برهم خوردن آرامش‌ات نشود. درباره این موارد در صفحه‌هایی بعدی به تفکیک توضیح بیشتری داده می‌شود.

♦ و شاد در آرامشی که از ازدواج به دست می‌آید، زن و مرد محرک مثبت برای یکدیگرند و سبب رشد جنبه‌های جدیدی از شخصیت همدیگر می‌شوند و زمینه را برای تعالی روحی یکدیگر فراهم می‌کنند.  
«کیه گاه» و «مکمل» بودن سازنده شرط رسیدن به «آرامش پایدار» است و «شاد» نتیجه «چین آرامش» خواهد بود.

#### ۴- حس مفید و محبوب بودن

حس مفید و محبوب بودن، دو احساسی است که هر انسانی به آن نیاز دارد. پلی همیشه در جامعه این احساس به انسان دست نمی‌دهد. خدا با ایجاد ساختار خانواده، زمینه بروز این دو حس را برای همگان فراهم کرده است. به نحوی که در یک خانواده پدر، مادر و فرزندان، هر کدام نقش و جایگاه ویژه خود را دارنده گونه‌ای که هر یک از آنها در خانواده «مفید» است و نبود وی به خانواده آسیب می‌رساند. همچنین این ساختار به شکلی است که در آن به صورت فطری و اولیه، عشقی بین زن و شوهر از یک سو و والدین و فرزندان از سوی دیگر وجود دارد. به نحوی که همه احساس «محبوبیت» می‌کنند.

۱- کتب تفسیر در قرآن کریم، ۱۷۷، سوره بقره، عن فریدت، قُلْ إِنَّمَا أَعُودُ بِالنَّفْسِ الْكَافِرَةِ وَالنَّفْسِ الرَّاسِيَةِ إِنَّنِي لَمِنَ الْغَافِلِينَ. و می‌فرماید: چنین و مرتضیٰ انصاری، یکدیگرند. انصاری، به نفس نسبت و نسبت نادر و عیب‌های او؛ اینست و هدفش آنست که او این نیست که قرآن مجید و در آن تکمیل یکدیگر معرفی می‌کند. فرموده دیگری قرآن مجید این است: «و از این مشخص می‌کند لذا در آیه ۲۶ سوره بقره می‌فرمودند: انفس الظهور و انفس الخفاء» و چنین است! پس «مردی چون انصاری می‌نویسد: «چنین مکمل و معادل یکدیگر هستند».

۲- همانجا، سوره بقره، آیه ۲۱۶، «مردی که در زمین بود مدت‌هاست که از حق انکار می‌کند، او را انکار می‌کنند و او را انکار می‌کنند» که در این آیه تمام جملات را قبل و بعد از کلمه یکدیگر به روشی بسیار.

پذیری که در جامعه چنان مورد توجه نیست یا نوجوانی که در کلاس درس، جایگاه مشخصی ندارد، هر یک عنصری کلیدی و مورد علاقه در خانواده خودشان هستند البته اگر فضای خانواده سرد باشد دیگر خانواده هم نمی‌تواند چنین حسی را به اعضای خود منتقل کند. با وجود همه اینها خانواده این هنر را به زبان دانه است که با عواطف خود تلاوت بخش و گرمابخش فضای خانواده خویش باشند.

## ۵۰ حس آرامش درونی

یکی از ابعاد وجودی انسان، بُعد معنوی اوست و حفظ رابطه خوب با خدا بهترین حقیقت این بُعد است. این همان حسی است که بارها تجربه کرده‌اید و لذت آن را در تنهایی‌ها و سختی‌ها بیشتر چشیده‌اید. حس خوب با خدا بودن می‌تواند با یک احساس گناه<sup>۱</sup> آسیب ببیند و برعکس با یک قرمان پذیری عاشقانه تقویت شود. شما در قرآنی از دواج تعامی لذت‌های عاشقانه ارتباط زن و مرد را به صورت تمام و کمال احساس می‌کنید چرا که در این رابطه هیچ چیزی وجود ندارد که شما را دچار اضطراب کند لذتی که نه تنها هیچ مخالفتی با رضایت الهی ندارد، بلکه موجب رضایت خداست. این لذت همان چیزی است که خدا به آن ترغیب کرده و پاداش‌های فراوان مادی و معنوی بزرگی آن تعیین نموده است و باعث رشد و تعالی معنوی شما می‌شود.

در سیره پیامبر، عهدیانی‌ها، خوالی‌ها، که هیچ یک از احساس پیامبر نبودند که ازدواج کنند، نگردد. آن حضرت می‌فرمود: «دینش کامل شد با ازدواج در اول جوانی دو سوم دین از دستبرد سپهان در امان داشته می‌شود». همچنین می‌گفتند: «چنین با مرد متأهلی که در خواب باشد نزد خداوند از دختر و پسر مجردی که روزه دار و در حال عبادت باشند بهتر است». از همه زیباتر به این سخن پیامبر **تکلیف توجه کنید که چه قدر و عزیزی برای ارتباط لذت بخش و عاشقانه زن و مرد در ازدواج تعیین کرده است. هر که برای خدا ازدواج کند و یا برای خدا کسی را به ازدواج دیگری در آورد، سزاوار ولایت و دوستی خداست.**<sup>۲</sup> اما در مقابل، اگر فرد ازدواج نکند چه بسا در اثر فشار نیازهای عاطفی و با جنسی، به رفتارهایی کشیده خواهد شد که احساس گناه را در او برمی‌انگیزد و موجب حقارت وی شده و عزت نفس او را خدشه دار می‌کند. چرا که بر اساس فطرت، قابل درک است که این رفتارها، موجب نارضایتی خداست پس ارتباطی که یک دختر یا یک پسر برقرار می‌کند می‌تواند در مخالفت با خدا یا در قالب ازدواج و همراهِ با رضایت خدا باشد. هر چند ممکن است کسی به قدری مرتکب این رفتارهای غلط شده باشد که چنین حس دقیق و لطیفی را در خودش از بین برده باشد و دیگر تفاوتی بین ازدواج و ارتباط آزاد درک نکند.

## اگر اهل مطالعه اید...



«خدا حافظ سالار» کتاب عشق‌نامه‌های زندگی سردار منقح حرم شهید حسین همدانی و همسرش پروانه جزایق نوروزی است. سالار لفظی بود که شهید همدانی خطاب به همسرش می‌گفتند او در آخرین و نایب خود این گفته با او خدا حافظی کرد: خدا حافظ سالار!

تذکره

<sup>۱</sup> در بیان شد از زوج می‌گفتند: «آینه‌ای با آینه‌ای تمام و تنهایی چه چیزی که خداست. اینها از آن است که در آن روزگار، ج ۱۰۰، ص ۳۳۱  
<sup>۲</sup> در کتاب عشق‌نامه‌های زندگی سردار منقح حرم شهید حسین همدانی و همسرش پروانه جزایق نوروزی است. سالار لفظی بود که شهید همدانی خطاب به همسرش می‌گفتند او در آخرین و نایب خود این گفته با او خدا حافظی کرد: خدا حافظ سالار!  
 همان کتاب عشق‌نامه‌های زندگی سردار منقح حرم شهید حسین همدانی و همسرش پروانه جزایق نوروزی است. سالار لفظی بود که شهید همدانی خطاب به همسرش می‌گفتند او در آخرین و نایب خود این گفته با او خدا حافظی کرد: خدا حافظ سالار! ص ۳۳۱



### نظرسنجی



به نظر شما در بین دخترانی که ازدواجشان به دلایل غیرموجه به تأخیر افتاده است، چه مشکلاتی بیشتر به چشم می‌خورد؟ در نمودار زیر، در مورد مسایل و مشکلات کسانی که به خاطر این دلایل ازدواجشان با تأخیر همراه شده است، بحث کنید.



پس از آنکه جامعه در یک دوره‌ای با ارزش‌های غلط از فرهنگ بیگانه و برآمده‌های نادرست به سمت بالا رفتن سن ازدواج رفت و آثار مخرب آن را دید، در سال‌های اخیر الگوی سن ازدواج در دختران تا حدودی به سمت پایین سوق یافته است. البته میزان و زمان این تغییر، آن‌چنان زیاد نبوده است که آثار آن را بتوانیم از نظر علمی بررسی کنیم؛ لذا به طور کلی می‌توان گفت ازدواج در سن پایین‌تر به خاطر اینکه هنوز کاملاً خصوصیات اخلاقی دختر و پسر تثبیت نشده است، باعث تعطاف‌پذیری و سازگاری بیشتر زوج در زندگی مشترک می‌گردد. البته برای ازدواج در سن پایین نباید مشارکت و کمک فکری والدین در تصمیم‌گیری چندی تر باشد و پختگی و بلوغ لازم‌ترین برای ازدواج با دقت بیشتری مورد سنجش قرار گیرد، که در صحنه بعضی بیان خواهد شد.



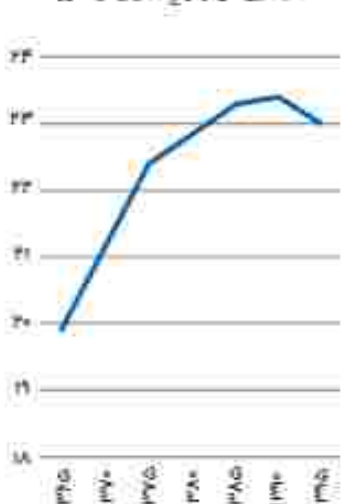
## صرفاً جهت اطلاع

بیم‌ها و امیدهای الکوی سنی ازدواج در کشور

سرشماری سال ۱۳۹۵ نشان می‌دهد که در آن سال در کشور بیش از یک میلیون و چهارصد هزار دختر مجرد بالای سی سال وجود داشته که طبیعی است هر چه زمان بگذرد ازدواج آنها دشوارتر خواهد بود. این یک آسیب است و به نظر می‌رسد جامعه متوجه خطر آن شده است. آمار نشان می‌دهد که به طور نمونه، میانگین سن ازدواج دختران از سال ۱۳۶۵ تا سال ۱۳۹۰ روندی رو به افزایش داشته و از ۱۶۶۶ سال به حدود ۲۲/۴ سال رسیده بوده است؛ ولی در یک تغییر امیدبخش، سرشماری سال ۹۵ نشان داده‌است که میانگین سن ازدواج دختران برای بار اول به ۲۳ سال کاهش یافته است و مهم‌تر اینکه روند نمودار تغییر کرده است. این یعنی دختران تصمیم گرفته‌اند زودتر ازدواج کنند.

همچنین اگر بخواهیم ببینیم بیشترین ازدواج در کشور در سال‌های اخیر بین کدام گروه‌های سنی اتفاق افتاده است، آمار ثبت احوال نشان می‌دهد که بیشترین ازدواج، مربوط به دختران گروه سنی ۱۵-۱۹ سالگی است که با پسران گروه سنی ۲۰-۲۴ سال ازدواج کرده‌اند. در حالی که بیش از این، این رگورد مربوط به دختران گروه سنی ۲۰-۲۴ سالگی بوده است که با پسران گروه سنی ۲۵-۲۹ ازدواج کرده‌اند.

میانگین سن ازدواج دختران در کشور



## مشکلات فردی ناشی از تأخیر ازدواج

بعضی اوقات ملاحظاتی که دختران و خانواده‌هایشان، برای ازدواج دارند، باعث می‌شود به تدریج ازدواج‌ها به تأخیر بیفتد و حتی ممکن است باعث شود دختر یا پسر ناآخراً مجرد باقی بمانند. البته خیلی از دختران مجرد نیز بنای مجردزیستن نداشته‌اند، اما با سخت‌گیری‌ها یا پشت‌گوشی انداختن‌ها ناگهانی متوجه تأخیر می‌شوند. این تأخیر، علاوه بر آسیب‌های اجتماعی فراوان، مهم‌ترین آسیب را به خود فرد وارد می‌کند. در چنین شرایطی فرد در معرض تنش‌های جسمی و روحی و مشکلات عصبی قرار می‌گیرد و ممکن است به تحولات اخلاقی و رفتاری دچار شود. از سوی دیگر طراوت و دلنابی او نیز به مرور کم‌رنگ می‌شود. هر چند این آسیب‌ها همگانی نیست و ولی زمینه بروز آن، کم و بیش برای دختران وجود دارد.

دانشجوی تحریک‌شده‌ترین کشور، میانگین سن ازدواج دختران در کشور، مقاله اول سال ۱۳۹۸، به ۲۳ سال کاهش یافته است.



برای بررسی این مشکلات گفت و گوی روش مبتدی با دخترانی که ازدواجشان به دلایلی غیره و بجهت به تأخیر افتاده صورت گرفت. در ادامه سه مورد از این مشکلات بیان می شود که در پژوهش های گوناگون تأیید شده است:

## ۱- احساس تنهایی

خیلی از دخترانی که ازدواج آنها با تأخیر روبه رو شده است از تنهایی خود گلایه دارند. نبود هم صحبت نبود همراه و همدل در حل مشکلات، تنهایی در سفر و غیره، تنهایی که با هیچ چیز حتی سرگرمی و اشتغال قابل جبران شدن نیست. یکی از این دختران در مصاحبه می گفت: «این تنهایی لذت کننده است؛ تازه وقتی فکر می کنی که دیگر دارد عورت به سرعت می گذرد و پدر و مادرت نازند پیر می شوی و ممکن است قوت کنند و تو روزی تنها می شوی، این خیلی نگران کننده است؛ یعنی هر چقدر هم که پول و زندگی مستقل داشته باشی ولی باز نمی توانی جای خالی یک همراه و دوست را پر کنی».

دختر دیگری در مورد حالاتش به پژوهشگری گفت: «اولی خدوم را با دوستان متأهلم مقایسه می کردم و می گفتم که چشم آزاد است و به همه کارهایم می رسم ولی حالا بعد از چند سال احساس می کنم چیزی کم دارم، تنهایی به دردی است هر چقدر هم لذت رابه این و آن خوش می کنی، باز تنهایی می گذارند و در سختی ها رهایت می کنند».



## ۲- کم شدن خواستگاران مناسب

طبق پژوهش ها، بیشتر دخترانی که ازدواجشان با تأخیر روبه رو شده است، اذعان دارند که با گذشت زمان و بالا رفتن سنشان، شادابی و ظرافت خود را از دست داده و خواستگاران شان کمتر شده یا به خوبی خواستگاران قبلی نیستند، دختری می گفت: «هر روز تعداد خواستگارهای بیشتر می شد و من به همگی جواب منفی می دادم، هر کدام رایه ذیلی رد می کردم و البته بین بر اینم لذت بخش بود ولی حالا که دلم می خواهد ازدواج کنج دیگر مثل آن خواستگارها بر اینم نمی آید».

از تجارب حیات خانم ۴۰ ساله، ۱۷ فرزند، از دانشگاه تهران و بعد از مطالعه شهر اصفهان و زنانه و بعد از فارغ التحصیلی از رشته حقوق در ایران در مسائل اجتماعی ایران شماره ۱۴، ۱۳۹۲  
سازگاری و خروج نوجوانان از خانه از ۳۵ تا ۳۸ سالگی، مطالعه شهر اصفهان، از مرکز مطالعات و تحقیقات حیات خانم، «سبب و علل»  
نظرات از «تحقیق و پژوهش منتشر شده ۱۳۹۷ تا ۱۳۹۶»

از طرف دیگر توقعات خود دختر نیز بالاتر رفته است. پسوانی در انتخاب هایش بیشتر شده و دیگر بسیاری از جوانستگاران را مناسب نمی‌داند که این خودش باعث تأخیر بیشتر در ازدواج می‌شود. با افزایش سن، بویایی هیبت انسان نیز کاهش می‌یابد و اعطال‌پذیری فرد نسبت به همسر و دیگران کمتر خواهد شد این موضوع، هم در انتخاب همسر و هم در ادامه زندگی، او را دچار مشکل خواهد کرد.

## ۲. مشکل با خانواده و اطرافیان

قبلاً در عزایابی ازدواج گفته شد که فرد با ازدواج استقلال پیدا می‌کند و خودش برای زندگی خودش تصمیم می‌گیرد. در حالی که در دوران مجردی باید بابت رفت و آمدها و تصمیماتی که در زندگی‌اش می‌گیرد به اطرافیان پاسخگو باشد.

گاهی دختری که ازدواجش با تأخیر مواجه شده، از یکسو رغبت و اشتیاق همراه شدن با دیگر اعضای خانواده را از دست می‌دهد و از سوی دیگر خانواده انتظار دارند که دخترشان همیشه و همه جا در جمع‌ها حضور داشته و کمک‌کننده باشد. این وضعیت هم دشواری‌های تازه برای دختر پدید می‌آورد و هم موجب اعتراض دیگر اعضای خانواده می‌شود.

از طرف دیگر اگر سن فرد بالا برود و از ازدواج او بگذرد ممکن است به مرور زمان حس مزاحمت و سه‌باری در خانواده برای خود فرد ایجاد شود. حتی نگرانی خانواده از ازدواج نکردن دخترشان گاهی به صورت سرزنش

او بروز می‌کند. به مرور زمان سن والدین بالا می‌رود. حال و حوصله‌تان کمتر می‌شود. انتظارشان زیادتر می‌گردد و اینها همه فضا را برای دختر سنگین‌تر می‌کند.

در طول زمان نیز خانواده اطرافیان و فامیل، افکار، نظرات و پیشنهادهاى فرد مجرد را با توجه به‌حکمی او در مسائل زندگی نمی‌پذیرند و به آن کمتر توجه می‌کنند. همه اینها می‌تواند باعث تنش‌های زیادی بین آنها شود.



برخی از مشکلاتی که دختران در این زمینه در پژوهش انجام شده مطرح کرده‌اند شامل این موارد بوده است:

- ♦ منام تحت کنترل خانواده هستم. کجا می‌روم؟ با کی می‌روم؟ چرا می‌روم؟ من دیگر دختر بزرگی هستم، ولی حتی اگر یک روز کمی دیر به خانه برسم، باید جواب پس بدهم.
- ♦ خانواده انتظارهایی دارند. مثلاً وقتی مهمان می‌آید باید کار کنی. یا نوه‌ها که می‌آیند انتظار دارند یا آنها بازی کنم. خلاصه خلوت من به هم می‌ریزد.
- ♦ وقتی هم که پدر و مادر میر می‌شوند انتظارشان بیشتر می‌شود و تو باید تحمل کنی این از همه‌اش سخت‌تر است. چون سنان بالا رفته و اجازه نمی‌دهند سلیقه خودت را در خانه بیاندازی.
- ♦ بعد از مدتی فکر می‌کنند خودت غافل اصلی ازدواج نکردنت هستی و مجبور می‌کنند تا ازدواج کنی و می‌گویند دیگر چقدر می‌خواهی صبر کنی؟! منتظر چه نوع خواستگاری هستی؟...

### همجوئی



- شاید شما هم شنیده باشید که بعضی دختران می‌گویند: «حالا کو خواست‌گار؟»  
 به نظر شما چرا چنین می‌گویند؟
- خواست‌گاران شان را در شان خود یا خانواده‌شان نفیده‌اند
  - تاکنون خواست‌گار نداشته‌اند
  - فردی که مد نظرشان است هنوز یا پیش نگذاشته است
  - خانواده، خواست‌گار راه نمی‌دهد
  - دختر، بیماری یا مشکلی دارد

### صرفاً جهت اطلاع



طبق سرشماری سال ۱۳۶۵، جمعیت گروه سنی ۱۹-۱۵ سال ۲/۶۳۳/۳۰۹ نفر بوده که از این تعداد ۴۶۸/۵۷۳ نفر، یعنی بیش از یک پنجم آنان ازدواج کرده‌اند و یعنی حدود دو میلیون نفر مجردند. از آنجا که میانگین اختلاف سنی بین دختر و پسر، در ازدواج در کشور ما چهار سال است این دختران یا گروه سنی بالاتر از خود یعنی پسران ۲۴-۲۰ ساله ازدواج می‌کنند. از سوی دیگر، طبق سرشماری، جمعیت پسران مجرد این گروه سنی دو میلیون و شصدهزار نفر بوده است؛ یعنی شصدهزار نفر بیش از دختران. همچنین طبق همین سرشماری تا ۲۴ سالگی اکثر دختران یعنی ۵۷ درصد آنان ازدواج کرده‌اند پس از لحاظ تعداد پسران، امکان ازدواج برای دختران این گروه سنی فراهم است.



با وجود بیشتر بودن پسران نسبت به دختران، برای بعضی از دخترها خواست‌گاری نمی‌آید زیرا بعضی از پسران به دلایلی برای خواست‌گاری یا پیش نمی‌گذارند؛ از جمله اینکه شرایط ازدواج را ندارند، حاضر به قبول مسئولیت نیستند، حوصله ازدواج را ندارند، خانواده‌شان همراهی نمی‌کنند و یا اینکه از جواب رد شنیدن می‌ترسند. بعضی از این پسران در عوض برای ارتباط و بروز عاطفه و سوخت‌فراشه از اجناسات دختران خرید می‌کنند؛ خصوصاً که فضایی مجازی هم در اختیار آنهاست!

دختران باید بدانند به‌طور معمول دوستی‌های قبل از ازدواج نمی‌تواند پس‌و‌پا برای ازدواج ترغیب‌کننده لازم است. دختران عزت نفس خود را حفظ کرده و با اعتماد به نفس بیشتری با موضوع برخورد کنند. این دختر است که مشخص می‌کند پسر تا چه میزان برای رسیدن به او، تلاش‌هایش را به میلان بیاورد. گاهی یک پسر، فقط با آوردن یک لیخت و چند جمله عاطفی به خواستش می‌رسد و گاهی دختری سطح ارزشمندی خود را بالا



می‌برد و تنها پسری می‌تواند وارد دریم خصوصی او شود که خانواده برای آنکه از باکی برخوردار است، اعتبار اجتماعی، همراهی خانواده و تعهدندی خود را به میلان بیاورد. صحبت از تلاش‌های مادی نیست. صحبت از سرمایه تعهد و اعتبار اجتماعی و باکی فرد است که با خواستگاری‌های اصولی میزان آن معلوم می‌شود.

پسران زیادی هستند که به دنبال زندگی آسانند، آنکه در پی سرگرمی کوتاه مدت یا سرکار گذاشتن دختران باشند. این پسران معمولاً مسیر ارتباطی خود را از ابتدا از طریق

خواستگاری، آن هم با آداب خودش انتخاب می‌کنند، عمده این پسران طالب دختران جوان تر هستند. دخترانی که با آنها هم‌مسیر باشند و سبیلی شبیه به هم داشته باشند در زمینه نبود خواستگار یا رد کردن خواستگار توسط خانواده‌ها، باید به نکاتی در پنج محور اشاره کنیم که مخاطب آن دختران جوان هستند:

#### الف) خواسته‌ها و تعدیل کن

همیشه بین سطح انتظارات یک فرد از دیگران و رضایت او رابطه معکوس وجود دارد؛ چرا که وقتی سطح انتظارات پایین باشد احتمال تحقق آن بیشتر است و اگر هم موردی را انتظار نداشته و تحقق یابد شادی دو برابر می‌شود. به همین دلیل گفته‌اند شخص قانع گروتمندترین افراد است. بنابراین:

♦ معیارهایتان را با موقعیت خودتان، یعنی داشته‌ها و نداشته‌هایتان، تنظیم کنید.



♦ معیارهایتان را الهویت‌بندی کنید. شاید مجبور شوید از برخی از آنها دست بکشید تا دایره انتخابتان بزرگ‌تر شود.

♦ بلند پروازی، رفاقت‌داری و بالا بودن سطح توقعات می‌تواند به‌بهای این تمام شود که هیچ‌گاه به گزینه‌های مناسب‌خود نرسید.

انتظار داشتن امکانات مادی خوب برای پسر چینی که از صفر شروع کرده است، توقع زیادی است.

♦ مقایسه ویژگی‌های ظاهری، شخصیتی یا موقعیت خانوادگی خود با دیگران، ممکن است شما را دچار یأس کند یا توقعاتتان را بالا ببرد. بهترین انتخاب آن گزینه‌ای است که با شما و شرایطتان هم‌خوان باشد.

♦ هر خواستگاری را نباید قبول کرد؛ اما توجه کنید هیچ خواستگاری را هم نباید بی‌ظن رد کرده‌اید. کوشش بفرمایید اما وسواس همیشه مایع پیشرفت است.

با شایستگی‌هایت را بروز بده

**تالانت افراد برای دیگران روشن نباشد. در معرض انتخاب قرار نمی‌گیرند، بنابراین:**

♦ شایستگی‌هایی خود را زیاد کنید. مهارت‌هایی خود را بالا ببرید و از همه مهم‌تر، روی اخلاقی فردی و اجتماعی خودتان کار کنید.

♦ در جمع‌های سالم مثل مهمانی‌های خانوادگی و دوستانه با نام‌های فرهنگی و محیط‌های آموزشی شرکت کنید.  
♦ به وقار، صناعت و آراستگی ظاهری خود در معاشرت‌های اجتماعی توجه کنید. بدیهی است پوشش و آرایش نامناسب و رفتارهای سبک و دور از شأن، وجهت اجتماعی شما را خدشه‌نازی کند.

♦ رفتارهای ساختگی و نمایشی، به منظور جلب توجه، نوعی ابزار تباذ تلقی می‌شود که هر چند ممکن است جس نباهت را جذب کند اما برای ازدواج‌تان اثر معکوس دارد. موظف باشید رفتارها یا پوشش‌تان نمایشی نباشد.

♦ رفتارها و اخلاقیات نامناسب و نقاط ضعفی را که هنگام ازدواج مورد توجه دیگران است، برطرف کنید؛ بدخلق‌ها، حساسیت‌ها، بدزبانی‌ها، بی‌حیایی‌ها، پوخت‌هایی است که به شخصیت شما بسیار لطمه می‌زند. در واقع کسی دوست ندارد با فردی بد اخلاقی، عصبانی یا بی‌نظم روزگار بگذراند پس تا دیر نشده در جهت رفع این بد اخلاقی‌ها بکوشید.



با شخص خاصی نیمه‌گمشده توست

ازدواج کردن، حتی هر فردی است و خدا این امکان را در اختیار همگان قرار داده است، اما افراد را محدود و مجبور به ازدواج با یک فرد خاص نکرده است که اگر به هر دلیلی این اتفاق نیفتد امکان انتخاب جایگزین بهتر از افراد گرفته شود. شاید ما شخصی را برای ازدواج مناسب بدانیم ولی در واقع او بهترین گزینه برای یک عمر زندگی نبوده و خداوند جایگزین بهتری را برای زندگی ما مقدر کرده باشد. بنابراین آن فردی که شما ممکن است منظور داشته باشید الزاماً مناسبترین فرد نیست.

♦ شاید فردی مایل به ازدواج با شخص خاصی باشد ولی باید این احتمال را هم بنگرد که او یا خانواده‌اش، آن فرد را برای ازدواج مناسب ندانند.

♦ تجربه نشان داده عاقله‌هایی که در دوره نوجوانی شکل می‌گیرد عموماً پایدار نیست پس بدانید توجهاتی که از طرف دیگری ممکن است به شما شود به معنای تصمیم به ازدواج نیست. خصوصاً پسری که علاقه دارد با دختری دوست شود عموماً نگاهشان به قصد ازدواج نیست. این جمله بارها از پسرها شنیده شده که «می‌دانم چرا دخترها زود دچار سوء تفاهم می‌شوند» یا آنکه «گر من خواستم با او ازدواج کنم، با او دوست نمی‌شدم». پس منتظر چنین افرادی مانند، جز حسرت و بهاری با احساسات و از دست دادن عزت نفس، چیزی به دنبال نخواهد داشت.

♦ بعضی مواقع پسران وعده‌هایی می‌دهند که غالباً صادق نیست، بر فرض اینکه وعده‌شان صادق هم باشد، باز امکان و شرایط تحقق آن را ندارند و یا با مخالفت والدین خود روبه‌رو خواهند شد.

♦ تا کسی یا خانواده‌اش یا پیش نگذاشت، مطمئن به خواستگاری او نشوید و تا کسی واقعاً خواستگار

شفا تشنه به او فکر نکنید و تا او را لایق ازدواج ندیدید به او جواب ندهید و تازه‌واج نکرده‌اید، دل‌بستگی خود را اظهار نکنید.

ت) خانواده‌ات را با خجسته همراه کن

یکی از مسائلی که برخی از دختران در زمان ازدواج با آن مواجه می‌شوند این است که گاهی پدر و مادر بنه‌ون دلیل موجه، با ازدواج آنها مخالفت می‌کنند. یا خواستگار را زیاد نمی‌دهند، یا ازدواج را برای دخترشان زود می‌نقد و یا خواستگاران را برای دختر نمی‌پسندند. در هر حال به این نکته توجه کنید که ازدواج در فرهنگ ما، با همه تغییراتی که کرده، پیوند دو خانواده است که هر دو سهم مهمی در آغاز و تداوم یک زندگی دارند بنابراین:

❖ اگر خانواده‌تان خواستگار را راه نمی‌دهد، شما باید در درجه نخست، آگاهی خود برای ازدواج رایه آنها ابراز کنید که در صحنه بعد توضیح داده خواهد شد.

❖ دلایل نگرانی و مخالفت والدین را با توجه و وقت بشنوید و سعی کنید دل‌جویتان به طارخ از شور و شوق‌های جوانی یا هیجانات زودگذر، دلایل آنها را تحلیل نمایید. ممکن است در این گفت‌وگوها قانع شوید یا بتوانید به راه‌حلی دست یابید.

❖ گاهی لازم است روی کمک دیگران مانند بزرگ‌ترهای قابل‌دوستان مورد اعتماد والدین خویش و یا مشاوران حساب باز کنید. بزرگ‌ترها حرف‌های همدیگر را بهتر می‌فهمند فقط یادمان باشد مؤاخذت حرمت والدین خود باشد و در این کمک گرفتن‌ها تسلیم و حرمت آنها را حفظ کنید.

❖ اگر خانواده خود دچار دغدغه‌جاری است و فضای خانه چنان مشحون است که نه با شما به‌راستی می‌کند و نه اصلاً خواستگار رغبت پیدا می‌کند، شما باید در درجه نخست امتیازات و کمالات فردی خود از اخلاقی، نجابت و مهارت‌های زندگی را افزایش دهید. به گونه‌ای که ویژگی‌های مثبت شما، نقاط ضعف خانواده را جبران کند و آن را تحت‌الشعاع فرهنگ و رفتار مقبول شما قرار دهد. پس از آن یا جلب حمایت یکی از نزدیکان، در شرایط مناسب، اقدام به ازدواج کنید و جریان خواستگاری را با همراهی او دنبال نمایید.

ش) تا اقدام به درمان نکرده‌ای ازدواج نکن

در مواردی که فردی دچار مشکلات جسمی و روحی است، ابتدا باید به فکر درمان باشد و سپس با نظر پزشک اقدام به ازدواج کند. البته ممکن است اختلال او به طور کامل درمان نشده باشد ولی تا جایی که به ازدواج او آسیب نرزد، بهبود یافته باشد. در این شرایط می‌تواند برای ازدواج اقدام کند ولی باید معیارهای انتخاب همسر را برای خودش تعدیل نماید. البته این چنین فردی حتماً باید مشکل خود را با طرف مقابل در میان بگذارد.

اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «اگر خواستگار نباید» در بخش اولش، با ۱۶۰ نکته سعی نموده لگال‌های دختران دمیخت را از نیامنی خواستگار کم کند.

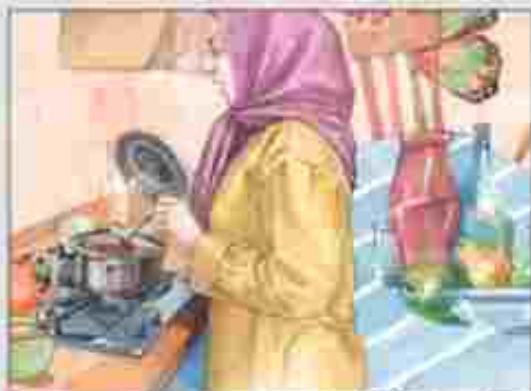


# زندگی با ہم نگی

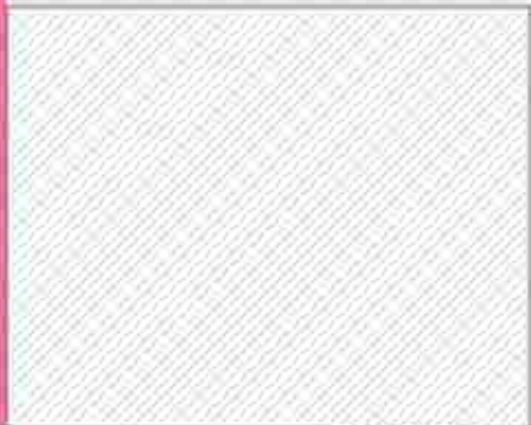
صفحہ چہارم



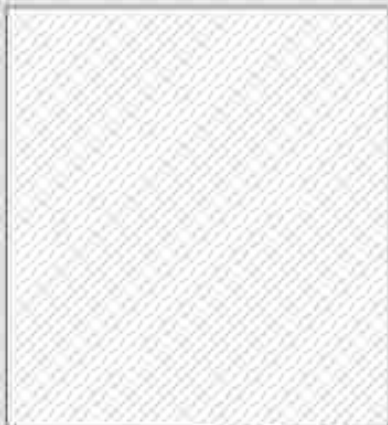
۱۰۰ | سحرینہ بیگم چنگل خانی



۱۰۱ | سحرینہ بیگم چنگل خانی



۱۰۲ | سحرینہ بیگم چنگل خانی



۱۰۳ | سحرینہ بیگم چنگل خانی





۹- نمای ۱: کدبانو باش

گفتار



هر دو مثل کوفته وارفته مثل و پول نخته بختند روی حسلی هانی آن طرفه میرنگار محمدی سرش را زیر گذاخته بود که یعنی شهنده است اما سبها یعقوبی لی زده بود به من دختره چشم سفیدا با خودم گفتیم باید آن چنان به آنها تشریفیم تا ارجا ببرند و بعد صاف و محکم بنشینند روی صندلی هایشان. اما دیدم درست نیست ناظم مدرسه این طور تند برخورد کند به جایش کمی اخم کردم و به آنها گفتیم شرط اصلی در هر فعالیت اجتماعی مسئولیت پذیری است!

سبها دلخور شد و گفت خاتم شما هم زیاد دارید بزرگش می کنید. لی بالا قرار بوده بشقاب و لیوان یک بار مصرف بگیریم. پاشمان رفتم شما هم که الان خاتم خلجی را قرار دادید بخرد و تا جشن شروع بشود آنها هم می زنند!

قبول نکردند برایشان توضیح دادم که چید تا لیوان و بشقاب یکبار مصرف مهم نیست اصلاً به شما باشد کلاً این جشن مهم نیست اما مهم این است که از همین جاها شروع می شود یعنی مسئولیت پذیر نبودی، آن وقت هیچ جای زندگی ات مسئولیت هایت را



درست انجام نخوانی داد حتی توی زندگی خانوادگی است. آن وقت هر روز با شوهر و خانواده شوهر و اطرافیان دعوا داری...

این بار نگار سر بلند کرد که خشم شما هم مثل بابا و مامان من همه چیز را وسط می‌دهید به ازدواج. آخه چشمن مشربنه بچه کار داره به ازدواج و مسائل و دعوای خانوادگی؟

لصاوری از گذشته خندیدم و خاطراتم این نفسم زده می‌رفتند نمی‌دانستم خوب است برایشان تعریف کنم یا نه. که نزدیک روزی من هم مثل آنها نشسته بودم آن طرف میز و بی خیال همه چیز بودم و یک راستی بی خیال بودم بابی مسئولیت. یا به قول مدیر دبیرستان من بی فکر. عجب است شروع همه تجربه‌هایشان با هم می‌بوید و بعضی کنی کلمه خوب هر کس به قرآخور خودش از یکی از این کلمات استفاده می‌کرد تا نشان بدهد یک چیزی در ما کم است چیزی تولید که دست کم من کمیدنش را حس نمی‌کردم.

برایشان تعریف کردم که من هم یک روز مثل آنها بی خیال بودم و بی مسئولیت محکم من تنها دختر در خانواده‌ای بودم که نوه‌هایشان همه پسر بودند. شاید برای همین بود که اسمم را گذاشته بودند گلزار. خوب ظیفی بود که در یک چنین خانواده‌ای یک دختر فقط یک دختر نبود. یک ملکه بود فقط کافی بود میل ملوکانه‌اش به چیزی تعلق بگیرد. آن وقت یک گردان آیم بودند که آن چیز را بهایش از له دنیا هم که ندمید بودند کار خانه و کمک به بقیه که دیگر حرفش را نزن. به جای شنیدن طرفه شبکه‌های تلویزیونی با این ور و آن ور می‌کرد.

حتی وقتی مامان بیمار بود ملکه گلزار توی اتاقش موسیقی گوش می‌داد یا با دوستاش پای تلفن دل می‌داد و قلوه می‌گرفت، تازه اگر خواب نبود. حالا که پادم می‌نشاند، مو به تم سیخ می‌شود و نرسیده می‌شوم. نگار که مامان چمن خوشش صنع عواطف بود تباری به عاطفه ندانست.

گلزار ختم با چشمن تازی بزرگ شد که حتی برای دوستاش هم تازی می‌کرد. علت داشت همه نازش را بکشند بزی همین دوستاش برایش نمی‌مشند و می‌رفتند البته اول فکر می‌کرد هیچ کدام از این دوستان باقیات دوستی‌اش را نماند پس همان بهتر که بروند بی گارباشن.

دانشگاه که رخت اوضاع عوض شد و گلزار ختم حتی کرد نگار اینجا دیگر نازش خردبار ندارد. در همان وقت رحمت شیرین ازدواج و خواستگاری بیش آمد گلزار می‌دانست که از همان اول باید می‌بخش را محکم بگوید توی سر گرفته دم جفته تا نشود شوهر جانش هر کس که هست. حساب کار خودش را بکند. این شد که خیلی محکم به همان چشمن خواستگار اول گفت اگر فکر می‌کنی من می‌آیم و کنفتی چشمنان را می‌گیم. تشبیه آمده‌اند آنها هم می‌رفتند و حتی پشت سرشان را هم نگاه نمی‌کردند.

بالاخره یکی از دوستان گلزار به دانش رسید و برایش توضیح داد که با این خطا و نمان کشیدن‌ها و ادعاها تا هشتاد سالگی‌اش هم شوهر پیدا نمی‌کند به خصوص وقتی هیدل. آمد خواستگاری‌اش و گلزار حس کرد چه شوهر خوبی می‌شود این پیدل. شغلش هم که خطا را شکر روبرو راه بود و کار فنی و تعمیرات. توایم خانگی انجام می‌داد این شد که کمی کوتاه آمد و دانش کرد دست از سر گرفته دم جفته بردارد و طوری برخورد کند که این یکی دیگر قراری نشود از اتفاق، همین برخورد کمی تا اندازه‌ای عاقلانه‌اش هم جواب داد و پیدل هم بلندگار شد. تا گلزار به خود آمد دید که البته سر سفره عقد و جواب بله را داد. هنوز از چهل روز در سوم سینماختی عروس خانم چند روزی مشد بود که بخت گلزار کمی خاکستری شد او به میان خانواده‌ای آمد بود که بر پید از دختر و گلزار چشمن برایشان تازی ندانست دخترهای خانواده‌اش نگار همه‌شان عروس هزار هتد و کلیات بودند تیزی‌های‌شان را که نگار بیست اما او خودش را راضی کرد که حالا حالاها وقت برای یاد گرفتن این کارها دارد و چندان دیر نمی‌شود با خود

گفت: تازه من هم اگر بخوالم غذای خوشمزه درست کنم، باشد برای وقتی که عروسی کردیم، برای شوهر عزیزم، لیجذا که مهمانیم و من هم تازه عروس نشانه این همه دختر هم نایند، حب کمک می کنند من بپندار همین الان شششان بهمم که مثل اینها بستم من درس خواندم و هزار کار دیگر بلدم که تصادف این کارها در کارش، اهمیتی ندارد.

خانواده ناماد با آنکه عروستان را خیلی دوست داشتند و با او مهربان بودند اما توقع داشتند مثل خودشان باشد و در مهمانی ها گاهی نکش بخورد و کمکی نکند به میزبان؛ که البته گلزار با همان فکر همینگی «همگر من کفتم؟» شده خالی می کرد و به روی خود نمی آورد.

روزی که خانواده پیدل رفته مسافرت و قرار شد گلزار برای همسرش ناهار و شام بپزد، معلوم شد که عروس خالم آتیری بلد نیست و او آن قدر بی مسئولیتی را در خود تثبیت کرده بود که رک و راست به پیدل گفت: «همگر من آتیزم آجب برواز بیرون غذا بخرم. تو مرا برای آتیزی می خواهی یا به خاطر خودم؟» این مسئله البته برای پیدل چندان خوشایند نبود.

تبی گلزار عدالتی پیدل را از تویی افاق کاری شنید که ثابت لغت با مادرش صحبت می کرد انگار می گفت که باید کمی به تازه عروس فرصت بدهند فرار شد پیدل با گلزار صحبت کند فرنا که برای هواخوری بیرون رفته بودند پیدل برای گلزار توضیح داد که مسائل و مشکلات زندگی فرجه و نارو بتاراد که بخوری و در عرض یک هفته همه چیز خوب بشود؛ زمان می برد تا آنها را تجربه کنی و بر آنها مسلط شوی. گلزار اما ترحم خندید که شما هم زیاد دارید این چهارتا کار را بزرگ می کنید من ربه سرفقی کیکورم یعنی می گوئی آریس این چهارتا کاری که خاله خان بلای می بیاید اما هم بلد بودند، بر تمام ک فعال بهتر است از این دوران لذت ببریم.

همان طوری که گلزار مرتب از دوست هایش می گفت که بخت و بی وقت از صبح تا شب با نامزد هایشان در بحث و مجازالده پیدل هم از مسئولتهای شغلی اش می گفت که این روزها بیشتر شمامد و نباید همه وقتشان را به تفریح بگذرانیم. اینجایی هم که کلم مشغول تفریح کند چند سال دیگر توی مشکلات مالی درگیر می شوند و وقت سر خازن هم ندارند چه برسد به تفریح! اما گلزار فکر می کرد تشریفی شوهر نامازی به همین چیزهاست؛ اینکه مسئولیتی روی دوش نیست و می توانی راحت عاشقی کنی.

با گلزار آمد جسم به هم برنده مراسم عروسی هم بویا شد و عروس و داماد رفتند سر خانه و زندگی شان. روزهای اوله زندگی برای گلزار یعنی همین تکه تکه های چهارش که پدر و مادرش هر کدام را با چه وسوسه خنده بودند و او برای استفاده از هر کدامش کتی ذوق و شوق داشت، اندکی دو هفته بعد زندگی روی دیگر خودش را نشان داد.

گلزار می دید که جلایای تویی و خجالت دارد تمام می شود و به روزی باید خودش آتیری کند دیگر به مرور پیدل هم راضی نمی شد برای شام بیرون خانه پدر و مادرش و تازه برای ناهار فرنا هم یک طرف غذا همراه می خوردند. بهتر از همه اینکه دیگر زیبایی چهارش برایشان تکراری شده بود و همان اوایل چندتا از تکه های چهار هم شد هر کدامشان یک جویری و به یک شکلی می شکستند و مثل تنگی می شدند بر سر گلزار بلقششان همان روزی بود که خواست برای اولین شب مهمانی، یعنی درست کند و به خانواده شوهر نشان بدهد که دست یخته او هم دست کمی از آتیزی آنها ندارد. غذا را گذاشته بود روی گاز و می خواست زعفران را بگذارد سرچایش که از جاش خورد به قوری و قناد زمین خوردند، قوری روی سر می کشید، آتیر خانه یخش شدند و هر کدام یک طرف سر خوردند فقط در قوری سالم مانده بود که انگار داشت گلزار را مسخره می کرد. خوب شد هور مهمان ها نماندند بوند صدامی رنگ گیشی اش

را شدید جواب نداد فکر کرد مهم نیست بعد نگاه می‌کنم ببینم کی بوده جارو و خاکساز را برداشته و مشغول جمع آوری چینی شکسته‌ها و شمیر کردن کف آتیشخونه شد زود با داشت به خودش دلداری می‌داد که طوری نیست و برای همه چنین مسأله‌ی پیش می‌آید فقط باید رنگ بزیم از مامان بپرسیم ببینیم اگر کجا خرندند که تا تیر نشده و کسی غم‌میده بکنی دگرگوش را بخورم و به‌گذاریم سرخ‌پوش حسای هشدار پله‌هاک گشتی پادش لالخت که به گشتی اش سر بزند خاک‌انداز را با نکه‌های خود شده قوری گذاشته روی این و رفت سرگوشی. بیدل بود که رنگ زده بود و بعد هم پله‌هاک زاده بود خبر داده بود که مادرش دارد زوجه می‌آید ترجیحا تا کمکش کند هنوز گنناز توی شوک خبر بیدل بود که صلی زنگ آیفون آمد و بعدش چهره مادرش چهرش را توی آیفون دید گنناز دید توی آتیش‌خانه تا اول یک فکری برای نکه شکسته‌های قوری بکند که متوجه بوی سوختگی غذا شد با همه وجود ناله کرد: نه... الان بعلیمی داشت باید چه کار کرد.

آن شب به هر دره‌دردی که بود با کمک بیدل به خیر گذاشته البته سوختگی غذا و شکسته شدن در قوری اقلی است که نمی‌تواند برای هر کسی پیش بیاید ولی برای گنناز از این اتفاق‌ها آن قدر تکرار شد که رنگی را برایش سخت و گاهی هم تلخ کرده بود البته مدتی طول کشید تا گنناز بالاخره با مشورت و کمک گرفتن از دیگران، مهارت‌های لازم را پیدا کرد.

در همان روزهای متکافوش، یک روز که به خانه مادرش رفته بود، بعضی ترکیب و به مادرش گفته کرد:

♦ مامان: چرا مرا برای زندگی آماده نکرده‌بودی؟ من هیچی بلد نبودم که ابرویم رفته در فویل بیدل، از وقتی دختر در خانه است، اصلاً او را مسئول بعضی کارها می‌دانند اما شما انگار نه انگار که من به روبری قراره ازدواج کنم!

♦ مگر تو مسئولیتی هم بر عهده می‌گرفتی؟ پادش هست که می‌گفتی درس دارم کار دارم، جشن را ندارم، وقت برای این کارها زیاد است اصلاً کی گفته دختر باید کارهای خونه رو انجام بدهد. سختم به اینجا که رسید دیدم که «نگار» و «سها» یادت به حرف‌های من گوش می‌کنند و وقتی حرف‌هایی من به پایان رسیده به یکدیگر نگاه معناداری کردند و روبرو من کرده و با حالت خاصی که در چهره ایشان نمایان بود، دهها حرف نگفته را با نگاهشان بیان کردند که...

## همچونگی



- ۱- مهم‌ترین رشته در سر گنناز را کدام یک از موارد زیر می‌دانید؟ تحلیل خود را بیان کنید و از آن هر کلماتی دفاع کنید.
- ♦ بی مسئولیتی گنناز در دوران مجردی؛
- ♦ بی توجهی مادر در توانمندسازی دخترش؛
- ♦ انتظار بی‌جانی خانواده بیدل از دختران؛
- ♦ نازپروردگی گنناز.
- ۳- بهتر بود گنناز چه مهارت‌هایی را قبل از زندگی مشترک به دست می‌آورد؟

## زن زندگی

شماره عنوان یک دختر، در آینده و پس از ازدواج، با مسئولیت‌های جدیدی روبه‌رو می‌شود که بهتر است از قبل، مهارت‌های لازم برای آن را کسب کرده باشید. برای برخی از این مسئولیت‌ها مانند خانه‌داری هیچ الزام و اجباری از بیرون وجود ندارد. بدین معنا که هیچ قوهی نمی‌تواند شما را مجبور به خانه‌داری کند. اما در همهٔ جوامع و فرهنگ‌ها با توجه به ریاضیات و توان جسمی زن و مرد برخی مسئولیت‌ها بین این دو تقسیم شده و یک التزام درونی برای آنها به وجود آورده است که اگر هر یک نتواند آن مسئولیت را به خوبی انجام دهد، ضمن آنکه در خود احساس ضعف می‌کند، موجب اضطراب و استرس خودش و چه بسا کم‌شدن علاقه همسرش خواهد شد. همان‌طور که در فرهنگ ایرانی مهارت‌های خانه‌داری مانند مدیریت خانه، آشپزی، میزبانی و تربیت فرزندانی و... نشانه‌های زن کدبانو به‌شمار می‌رود. در فرهنگ دیگر کشورهای آسیای شرقی، اروپا و آمریکا و البته سیه نیز همین گونه است. هر زن باید «الهیة خانه» اش باشد و اگر این گونه نباشد در خود احساس ناتوانی می‌کند. تنها یک زن می‌تواند پس از تربیت غذای میوه‌آرایی، گل‌آرایی یا جینز زبای سفره بایستد و از دوره کار خود تگانهی بن‌سازد و بخند رضایت بزند. چرا که زنان، به دنبال «خلق زیبایی» هستند.

این مسئله را همیشه در ذهن خودتان داشته باشید که خانواده، بیش از آنکه یک واحد حقوقی و نیازمند الزام‌های قانونی باشد، یک واحد اخلاقی است و به التزام درونی و اخلاقی نیاز دارد. رعایت اصول اخلاقی و عرفی به شریعتی و استحکام خانواده بسیار کمک می‌کند. اگرچه در قانون، حداقل‌هایی برای حفظ سلامت خانواده وجود دارد که بدون پذیرفتن آنها زندگی از هم خواهد پاشید. اما این حداقل‌ها برای ادای یک زندگی خوب کافی نیستند. زندگی خوب بدون فداکاری و همکاری زن و مرد کامل نمی‌شود. اخلاقی و فرهنگ است که به دلیل شدن زندگی کمک می‌کند.

اگر دختری هنوز مهارت‌های یک زندگی مشترک و کارآمد را کسب نکرده است، برای شروع، کافی است در مسئولیت‌های زندگی با پدر و مادرش مشارکت کند و از این طریق مهارت‌های زندگی، خاصه هنرهای خانه‌داری را به تدریج یاد بگیرد.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



«از یادداشت‌های یک زن خانه‌دار» کتابی است شامل بیست بخش گوناگون که در آن نکات خانه‌داری بسیاری ارائه شده است.

بعضی از مادران، به دلیل اینکه فرزندان مشغول تحصیل است و یا علائق دیگری دارند، در تربیت او یا خراب کاری می‌کنند و با گفنی با این فکر که «اصلاً چرا دختر باید در خانه کار کند؟» او را از مسئولیت‌های خانه دور نگه می‌دارند. در حالی که بخشی از شخصیت هر فرزندی از طریق پذیرش همین مسئولیت‌ها و تجربه‌های

آزمون و خطا در خانه شکل می‌گیرد، بهتر است شما این آزمون و خطا را قبل از ازدواج تجربه کنید؛ در این صورت با اعتماد به نفس بیشتری زندگی مشترک را آغاز خواهید کرد.



## • نوجوانی دوران گذار

آنچه باعث می‌شود بعضی دختران، مهارت‌های داخل خانه را یاد نگیرند این است که خودشان را نسبت به خانواده مسئول نمی‌دانند. گویی هنوز خود را در سنین پایین می‌بینند و از عالم بچگی خارج نشده‌اند. یکی از نشانه‌های بچگی، همین احساس بی‌مسئولیتی است.

سال‌های نوجوشی دوره گذار از کودکی به بزرگسالی است. بعضی این دوره را خیلی سریع می‌گذرانند و بعضی با تأخیر به بچگی می‌رسند. برخی نیز در همین مرحله مانده و تعدادی از خصوصیات کودکی در آنها ماندگار می‌شود. بی‌مسئولیتی، یکی از این موارد کودکی است که ریشه در عدم بچگی دارد و خود ریشه خیلی از مشکلاتی است که جوانان در مسائل اجتماعی از جمله ازدواج با آن مواجه می‌شوند.

اگر می‌خواهید مسیر بچگی، را اعلی کنید، بهتر است ابتدا خودتان را وزن کرده و تعیین سطح کنید و ببینید در هر یک از ابعاد بچگی، چه وضعیتی دارید. شما اگر وضعیت خودتان را از نظر ویژگی‌های مثبت و منفی بررسی کنید، در واقع به «خودشناسی» پرداخته‌اید. البته در اینجا صرفاً شناخت از بُعد شخصیتی و اجتماعی مدنظر است. خودشناسی در این محدوده، بعداً برای تعیین معیارهای انتخاب همسر نیز به شما کمک خواهد کرد.

## • خودشناسی

### • در ذهن توجه می‌گذرد؟

- به چه میزان از استعدادها و توانایی‌های خود آگاهی دارید؟
- چه محدودیت‌ها و نقاط ضعفی را در خودتان می‌شناسید؟
- چه چیزهایی، چه الجرائی و یا چه موقعیتهایی منجر به بروز خصمیت در شما می‌شوند؟
- چه ویژگی‌هایی را در طرف مقابلتان نمی‌توانید تحمل کنید؟
- تاکنون دیگران چه ایراداتی به شما گرفته‌اند؟



توانایی پاسخگویی به سؤالاتی، همچون سؤالات بالا، خودشناسی شما را تقویت می‌کند. **خودشناسی پایه هرگونه ارتباطی است**؛ چرا که شما یکی از طرفین هر رابطه‌ای هستید که با دیگری برقرار می‌کنید. برای

همین، اگر هر فرد بتواند تصویری واقع بینانه از خود به دست آورد و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، در روابط خانوادگی و اجتماعی، موفق تر خواهد بود.

### مزیت‌های خودشناسی

۱- مشور و نشاط بیشتر در زندگی: وقتی بتوانید خودتان را همان طور که هستید بپذیرید، احساس شادی بیشتری می کنید. شناخت خود یعنی گام برداشتن در مسیر رسیدن به آرزوها و لذت بیشتر از زندگی.

۲- چالش‌های درونی کمتر: وقتی واکنش بیرونی شما با احساسات، ارزش‌ها و باورهایتان تطابق نداشته باشند، با تضاد و چالش‌های گفتری مواجه خواهید شد.

۳- تصمیم‌گیری بهتر: وقتی خودتان را بهتر بشناسید، انتخاب‌های بهتری در زندگی خواهید داشت. از انتخاب‌های کوچک و شایده بی‌اهمیت تا تصمیمات بزرگ زندگی.

۴- خودکنترولی: وقتی خودتان را بشناسید، می‌توانید رفتارهایی را که در شما ایجاد نگرانی می‌کنند، شناسایی و بر عادات بد خود غلبه و رفتارهای خودتان را تقویت کنید.

۵- مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی: هنگامی که شما ارزش‌ها و اولویت‌های خود را در زندگی مشخص کنید، کمتر تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار می‌گیرید و کمتر مجبور به انجام کاری می‌شوید که از پذیرش یا انجام آن ابراه دارید.

۶- تحمل و درک دیگران: آشنایی با نقاط ضعف و قوت خودتان موجب می‌شود راحت‌تر با دیگران هم‌دل شوید یا همدردی کنید.

### راه‌های کسب مهارت خودشناسی

• تعامی تولید ویژگی‌های مثبت و معنی شخصی و اخلاقی خودتان، مثل تلسوزی، راست‌گویی، زودرنجی و کمال‌گرایی و... را که به ذهن‌تان می‌رسد، فهرست کنید و سپس به خودتان نمره بدهید.

• هر چند می‌توانید دور صفات خوبی که نمره کم گرفته یا ویژگی‌های بدی که نمره بالا گرفته‌اید، نمره بکشید و برای اصلاح آنها برنامه بریزید. ولی حواستان باشد برای خودشناسی «آنچه را که دوست دارید بانشید» یا «آنچه که بدستید» نشانه نگیرید و بین «خود آرمانی» و «خود واقعی‌تان» تفاوت قائل شوید.

• به خاطرات خود مراجعه کنید و به یاد بیاورید که دیگران چه صفاتی را به شما نسبت داده‌اند. آنها را جدی بگیرید؛ به خصوص مواردی را که توسط افراد مختلف تکرار شده است.

• از افراد خانواده، دوستان و آشنایان بخواهید نقاط ضعف و قوت شما را بگویند. حتی می‌توانید برنامه‌های بدیزد که آنها به صورت ناشناس و با خیال راحت انتقاداتشان را نسبت به شما بیان کنند، این فرصت را غنیمت بشمارید.

### همجوئی



یک دانش آموز، داوطلب شود و بقیه دانش آموزان ویژگی‌های مثبت اخلاقی و شخصیتی او را بصورت شفاهی و ویژگی‌های منفی وی را به صورت کتبی و محرمانه به او یادآور شوند. پیشنهاد می‌شود دانش آموز داوطلب، ابتدا بخش «انتقادپذیری» در نمایی بعد از اطلاع کند.

### یختگی

یکی از نمونه‌های مهم خودشناسی، این است که شما بتوانید چقدر از نظر عقلی، عاطفی و اجتماعی رشد کرده‌اید و حتی به حداقل‌هایی از رشد عقلی، عاطفی و اجتماعی برسید. می‌توان گفت شما به بلوغ یا یختگی رسیده‌اید و صلاحیت و توانمندی شروع یک زندگی مشترک را دارید. این یختگی‌ها در طول زمان، متناسب با مراحل بعضی زندگی بیشتر می‌شود. تجربه نشان داده، افرادی که در زندگی شخصی بیشتری می‌کنند، زودتر به یختگی می‌رسند بسیاری از مشکلاتی که یک نوجوان در ارتباط با اعضای خانواده خود دارد نیز به تدریج و با کسب یختگی، حل خواهد شد. رابطه با دیگران در هر قالبی که باشد، نیازمند سطحی از یختگی است. گاهی تشخیص رفتار یخته سخت است. در این موطع بهتر است افراد یختگی را در اطراف خود پیدا کنید و در گفتار و رفتار آنها دقیق شوید. در ادامه این نما و دو نمای آینده، برخی از نشانه‌های یختگی عقلی، عاطفی و اجتماعی و راه‌های تقویت آن بیان می‌شود.

### در ذهن توجه می‌گذرد؟



- ۱- اگر احساس می‌کنید که آماده ازدواج نیستید فکر می‌کنید دلیل آن چیست؟
- ۲- هنوز مهارت‌های خانگی لازم برای زندگی مشترک را کسب نکرده‌ام.
- ۳- هنوز رشد فکری کافی، برای مواجهه با مشکلات زندگی را ندارم.
- ۴- ضربات عاطفی باعث شده که حوصله درگیری عاطفی جدید نداشته باشم.
- ۵- دیدگرم می‌گویند ازدواج برای تو خیلی زود است.
- ۶- شاز ظاهره، راضی نیست.
- ۷- خانواده‌ام، توان مالی برای ازدواج مرا ندارد.

### یختگی یا بلوغ عقلی

عقل را نباید معادل هوش، حلقه‌ها، زرنگی، زده‌تند، مدرک تحصیلی و رتبه علمی دانست. عقل، توانایی تشخیص مسیر درست زندگی، از راه‌های غلط و تشخیص خوب از بد است. افرادی وجود دارند که هوش و استعداد زیادی دارند و همیشه معادل درسی آنها یا است، اما در برخورد با مسائل و مشکلات زندگی، رفتارهای کودکی و خودسرانه از خود نشان می‌دهند.

اگر بتوانید در برخورد با مشکلات زندگی و در مواجهه با دیگران، مسئولیت پذیر باشید و بدون اظهار عجز، وظیفه خودتان را به خوبی تشخیص دهید و تصمیم و رفتار متناسبی بروز دهید، در واقع تساهل به پختگی عقلی رسیده‌اید. برخی مواقع با اینکه می‌دانید کاری درست است ولی چون به دنبال میل، لذت و راحتی خودتان هستید، از راه حق دوری می‌کنید؛ در حالی که انسان عاقل، حق گراست و مطابق حق عمل می‌کند. منظور از حق، سخن و رفتار مطابق با واقعیت عقلی، شرع و فطرت است. این سخن امام حسین (ع) را به خاطر داشته باشید که «عقل جز با پیروی از حق کامل نمی‌شود».

♦ یکی از راه‌های تشخیص حق پیروی از شخصی است که مطمئن هستید او در مسیر حق قرار دارد. افراد حق گرا از افرادی که در مسیر درست هستند، نگهداری می‌کنند.

**نظرسنجی**

چند مورد از شاخص‌های پختگی عقلی را انتخاب کرده و در کلاس رأی‌گیری کنید.

عنوان	تعداد رأی
مسئولیت‌پذیری	
فحرت‌ناپذیری	
حق‌گویی	
اهل مشورت بودن	
پندپذیری	
استغناءپذیری	
رزق‌گرا و زودبند	
سعی بیشتر در گفتار و رفتار	
_____	
_____	

## شاخص‌های پختگی عقلی

پختگی عقلی شاخص‌ها و نشانه‌هایی دارد که با مطالعه و تمرین در موضوعات مختلف زندگی، می‌توان آنها را تقویت کرد:

### ♦ مسئولیت‌پذیری

کسی که زیر بار مسئولیت نمی‌رود، هنوز به پختگی عقلی نرسیده است. مسئولیت‌پذیری آریک مهارت است و یادگیری آن نیاز به توجه و تمرین دارد. فرد «مسئولیت‌پذیر اعتماد به نفس دارد، همیشه فعال است و از زیر بار

ادفتمسین (ع) لا یکنس لقلل (اجتناب از حق) (بخار اشوار، ج ۷۸، ص ۱۲۲)

کدر احیاء، روح‌شناسی مسئولیت‌پذیری، ماهنامه سلامت که چندین سال پیش روی آن در مجله حساب کرد و برای آن مجوز از قلم شد.



مسئولیت نامه خالی نمی‌کند. تعبی‌رهایی مثل: «پولش کن بابا، به من چنگ، کی خالتونارو؟» «تلافی گسالی است که قلند احساس مسئولیت‌اند مانند گنناز که در طول سال‌های زندگی‌اش، در کارهای خانه هرج مشارکتی نداشته است و از عهد کارهای زندگی‌اش برمی‌آید.

**مسئولیت یعنی تعهد احساس مسئولیت یک احساس درونی است که فرد را قادر می‌کند کارهایی را که پذیرفته است، به بهترین شکل انجام دهد.** شاید شما هم مانند آن بخواهد مسئولیت‌هایی را بپذیرد، در حالی که زیر بار برخی از کارهای دیگری که به شما سپرده‌اند، برفته‌اید یا از عهد آن درست برنیامده‌اید. وقتی مسئولیتی را بپذیرید، باید به آن پایبند باشید؛ اگر پایبند نباشید، ممکن است چیزهای زیادی را از دست بدهید؛ که از همه مهم‌تر، اعتماد دیگران است.

هرکس ممکن است در ابتدای انجام هر مسئولیتی دچار اشتباه شود؛ اما با تکرار باشد اگر اشتباهی را بارها تکرار کند یا اینکه همواره شکست خود را توجیه کرده و دیگران را مقصر بداند، خیلی زود از کاری که انجام می‌دهد، خسته و کلافه می‌شود و اعتماد دیگران نیز از شما سلب خواهد شد.



#### توانمندی در تصمیم‌گیری منجیده

قدرت تصمیم‌گیری یعنی اینکه فرد بتواند در مراحل مختلف زندگی، گزینه‌های مختلف را بررسی کند و بدون نرازل و وابستگی، بهترین گزینه را نسبت به شرایط خود انتخاب کند. کسی که نظراتش را پس از تفکر و تأمل بیان می‌کند یا قبل از هر کاری ابتدا در مورد تمام جوانب آن کار فکر می‌کند، در نگاه دیگران فردی است که منجیده عمل می‌کند و عاقل است.

قدرت تصمیم‌گیری، یک توانمندی است؛ این توانمندی بیش از هر چیز نیازی به جرئت و منجیده عمل کردن دارد. اگر شما جرئت لازم را برای تصمیم‌گیری نداشته باشید و در عین حال یاد بگیرید با تصمیم‌های منجیده، زندگی‌خوش را مدیریت نمایید بخش مهمی از بختگی عقلی را کسب کرده‌اید.

برخی تصور می‌کنند که تصمیم‌گیری تنها در لحظات حساس و مهم زندگی معنا پیدا می‌کند؛ در حالی که هر فرد در طول روز باها یا شرایطی مواجه می‌شود که لازم است برای آن تصمیم بگیرد. شما هستید که هر روز تصمیم می‌گیرید چه بپوشید؟ چه بخورید؟ چه بخرید؟ با دیگران چگونه رفتار کنید؟ چه برنامه‌هایی برای طول روزتان داشته باشید؟ چگونه از خودتان مراقبت کنید؟ و...

دلایلی مانند «انگام می‌خواست» «همینه که هست» «این طوری بیشتر خوش می‌گذشت» «بی‌حیصه بودم» «حجت فشار بودم» «حقی‌گتسم این طور من شدم» نشانه‌های سختگی و دست‌جمدگی است و نمی‌تواند جریان‌کننده نتایج یک تصمیم‌نادرست باشد.

## همچونگی



بسیاری از ما تا کنون تصمیماتی گرفته‌ایم که متوجه شدیم اشتباهی شده است چه مؤلفه‌هایی را باید در زمان تصمیم‌گیری در نظر می‌گرفتیم که به نتیجه‌های گرفتار نشویم؟ در کلاس بحث کنید.

### چگونگی تصمیم‌گیری سنجیده

♦ یکی از راه‌های توانمند شدن در تصمیم‌گیری آن است که «شش سؤال مخوری» زیر را در هر تصمیمی از خود پرسید. اگر پاسخ مناسبی برای این سؤالات بافتید، به سنجیده بودن تصمیم خود اطمینان بیشتری خواهید داشت. در این شرایط است که می‌توانید دیگران را نیز در مورد آن تصمیم آگاه کنید.

۱- «چرا می‌خواهم این کار را انجام بدهم؟» این گونه‌نگین زلف اصلی از آن کار برایتان شفاف‌تر خواهد شد.  
۲- «چه گزینه‌هایی برای انتخاب دارم؟» سعی کنید به همه گزینه‌ها فکر کنید و گزینه‌های پیشنهادی دیگران را هم در نظر بگیرید. اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید، گزینه‌های مختلف را می‌توانید یادداشت کنید تا بتوانید تصمیم درست‌تری بگیرید.

۳- «کدام گزینه‌ها هدف اصلی‌ام را تکمیل‌تر محقق می‌سازد؟» ممکن است برخی از گزینه‌ها شما را به بخشی از اهداف برساند و همه اهداف شما را به‌طور کامل محقق نکند.

۴- «کدامیک از گزینه‌های انتخابی‌ام با شرایط من دست‌یافتنی‌تر است؟» بعضی از گزینه‌ها با اینکه شما را به هدف می‌رساند اما امکان تحقق آن، با توجه به شرایط شما وجود ندارد.

۵- «چه نتایج و عوارض دیگری هم‌زمان با انتخاب این گزینه پیش خواهد آمد؟» انتخاب یک گزینه غیر از هدفی که ما دنبال می‌کنیم، می‌تواند نتایج یا حتی عوارض دیگری برای ما یا دیگران داشته باشد. در انتخاب گزینه نهایی باید گزینه‌ای انتخاب شود که کمترین عوارض را داشته باشد.

۶- «انتخاب این گزینه در آینده چه عواقبی خواهد داشت؟» افرادی که صرفاً در زمان حال، زندگی می‌کنند و کمتر به پیامدهایی یک انتخاب در سال‌های بعد توجه دارند، برخی از انتخاب‌های نوظهور مسر زندگی شما را تغییر دهند. دوراندیش باشید و فقط به نتایج کوتاه‌مدت توجه نکنید، بلکه ببینید این تصمیم ممکن است چه عواقبی در آینده برایتان به وجود بیاورد.

♦ برای اینکه بتوانید تصمیمات درست و بدون تزلزل و تردیدی بگیرید باید تعیین کنید یک تعریف کوچک تمرکز بر روی انتخاب‌های ساده‌تر مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن و خرید کردن است. تلاش کنید در چنین مواردی در حالی که مجلس و معایب گزینه‌های مختلف را در نظر می‌گیرید، موردی کنید تردیدهایتان را کم کرده و سرعت تصمیم‌گیری‌تان را افزایش دهید. گاهی لازم است از فرد دیگری برای تصمیم گرفتن مشورت بگیرید.

♦ تصمیم‌گیری همیشه انتخاب بین یک گزینه خوب و یک گزینه بد نیست بلکه باید از بین مزایا و معایب گزینه‌های مختلف، آنچه را بهتر است انتخاب کنید کسی که یک گزینه را کاملاً درست و سایر گزینه‌ها را کلاً غلط می‌بیند در مهارت تصمیم‌گیری ضعیف است.

♦ نکالشی<sup>۱</sup> عمل نکتید نگاشتی بودن یعنی اینکه فرد در اثر کوچک‌ترین حادثه‌ای بدین فکر و براساس احساسات خود عمل کند مثلاً با یک درگیری کوچک و در پی یک عصبانیت تصمیم بگیرید و روابطتان را با دوست خود یا یکی از بستگان قطع کنید. این یعنی نباشته‌اید بین احساسات و عقلانیت تعادل برقرار کنید وقتی تحت تأثیر هیجانات شدیدی هستید تصمیم‌گیری نکتید و آن را به تأخیر بیندازید.

**عقل کسی نیست که تنها بتواند خوب را از بد تشخیص دهد؛ عاقل کسی است که از میان خوب و خوب‌تر، و بین بد و بدتر، بهترین را انتخاب کند.<sup>۲</sup>**

♦ خیلی وقت‌ها که تصمیم‌هایی می‌گیرید و فکر می‌کنید صحیح است به خاطر علاقت‌ها، اخلاقی یا فکرهای غلطی است که دارید بنابراین اگر دیدید افراد مختلفی تصمیم‌شما را تشابه می‌کنند بهتر است روی آن پلناری نکتید و نظار فرد مطمئن و باتجربه‌ی را خوبا شنوید.

## مشورت گرفتن

♦ افراد پخته تنها به دانسته‌ها و تجارب خود اکتفا نمی‌کنند، بلکه اهل مشورت کردن هستند. مشورت با افراد آگاه با تجربه و قابل اعتماد بهترین پشتیبان انسان برای تشخیص درست از غلط در کارها است. اگر کسی با دیگران مشورت کند، تجربه و عقل دیگران را به عقل خود افزود است. گاهی مشورت با دیگران، مانع خیلی از دوباره‌کاری‌ها و مشکلات می‌شود به این جمله امیرالمؤمنین علیه السلام دقت کنید که می‌فرمایند: **کسی که مشورت نکند، پشیمان می‌شود.<sup>۳</sup>**

## بندبازی



یکی از نعمت‌هایی که می‌تواند در زندگی هر کسی ارزشمند باشد، وجود افرادی است که از روی خیرخواهی و براساس تجربه‌ای که دارند به او بند بدهند. کسی که به بلوغ عقلی رسیده است باید این فرصت را غنیمت شمرد و از بند دیگران به راحتی و با دلخوری نگذرد چنین کسی، چون دنبال اجابت و خودرایی نیست، خیرخواهی دیگران، که بر پایه علم و تجربه

است را می‌پذیرد، برعکس، کسی که نصیحت‌پذیر نیست و از نصیحت خودش نمی‌آید خامی خود را نشان می‌دهد حداقل خوب است این نصیحت را بپذیریم که: **«نصیحت‌پذیر باشیم»<sup>۴</sup>**

## ۱. Inquire

<sup>۱</sup> نکتید لغت‌نامه‌ی فرهنگ‌ساز و لغت‌نامه‌ی فرهنگ‌ساز، ترجمه‌ی دکتر محمد تقی...

<sup>۲</sup> امام علی علیه السلام، نامه‌ی ۱۲، ج ۱، ص ۱۰۴

<sup>۳</sup> امام علی علیه السلام، نامه‌ی ۱۲، ج ۱، ص ۱۰۴

یکی از بهترین چیزهایی که رفتارهای انتباه و خام افراد را به آنها نشان می‌دهد و باعث پختگی می‌شود، توجه به انتقادات دیگران است. انتقاد راهی برای شناخت ضعفها و فرصتی برای تغییر آنهاست. البته ممکن است همه انتقادهای طرف مقابل صحیح نباشند، ولی حداقل نشان می‌دهد که احتمالاً خطایی در رفتار ما وجود داشته که نشان این انتقاد شده است. باید رفتارمان را تا حد امکان به نحوی اصلاح کنیم که باعث برداشت غلط دیگران نشود.

مقاومت و تکبر در مقابل انتقاد دیگران، شخص را در همان انتباهها و خطای خود تکه می‌زند اما فرد انتقادپذیر به جای اینکه نسبت به انتقاد دیگران سرسختی کند، اولین کاری که می‌کند تشکر از طرف مقابل است؛ چرا که انتقاد را به عنوان هدیه‌ای برای پیشرفت و پختگی خود می‌داند؛ چنان که امام صادق (ع) نیز فرموده‌اند:

**«محبوب‌ترین برادران من کسی است که عیب‌هایم را به من هدیه دهد.»**

بنابراین زمانی که از شما انتقاد می‌کنند سعی نکنید به دفاع از خود برخیزید و صحبت‌های طرف مقابل را به منظور دفاع از خویش، قطع کنید. کسی که احساس می‌کند طرف مقابل به حرف‌هایش گوش نمی‌دهد، ممکن است جری‌تر و سخت‌گیرتر شود.

شما می‌توانید به جای اولین به منتقدان خود این رفتارها را برپا دهید:

♦ ابتدا به متقد بگویید متأسفم که ناراحت شدی، من متوجه هستم که این موضوع شما را ناراحت کرده است. پیشنهاد می‌کنم در فرصت دیگری با هم صحبت کنیم.

♦ از او بخواهید در حل مشکل به شما کمک کند. نرسیدن انتقاد شما چگونه مشکل را حل خواهد کرد؟

♦ در ارتباطات خوش به همان اندازه‌ای به طرف مقابل خود مینظر دهید، که ظرفیت پذیرش انتقاد را دارید. در واقع باید حریم روانی خود را برای طرف مقابل مشخص کنید؛ مثلاً اگر بطور کلی ظرفیت پذیرش انتقاد را ندارید، انحنای انتقادپذیری نکنید و خودتان هم از دیگران انتقاد نکنید.

اگر روزی شما متقد فرد یا موضوعی بودید، سعی کنید در کنار معایب او، محاسنش را هم مطرح کنید. اتفاق مشابه خبرمندی و پختگی است. در روایت آمده است که همین آینه همین است؛ در این تشبیه، نکات زیادی برای انتقادکننده و انتقادشونده وجود دارد.

آینه چون نفس تو بنمود راست / خودش کن آینه شکستن خطاست

آینه روزی که بگیری به دست / خودش کن آن روز مشو خودپرست\*

\* در حدیث آمده است: «لن تقابل نفساً (نفسی) بغير (غیر) نفس» (بخاری، ج ۴، ص ۱۴۷)

تذکره: «نفس» آئین برادران قویون (ج ۱، ص ۳۳)

\* خطایی معجزه‌آسا را بخوان، ص ۴۶، طبعی عیسی (ع)



اگر احساس می‌کنید که بعضی از نشانه‌های پختگی عقلی، که در صفحات قبل بیان شد در شما وجود ندارد، بهتر است رفتارهای افراد پخته را بروز دهید زیرا همان‌طور که تخصص انسان بر رفتار او تأثیر می‌گذارد رفتار نیز بر تغییر حالت‌های شخصیت مؤثر است و وقتی انسان خودش را به گروهی شبیه کند کم‌کم ویژگی‌های آنان را پیدا خواهد کرد. ادغام صادقانه این‌ها می‌شود: «اگر بردبار نیستی، شبیه انسان‌های بردبار رفتار کن.» \*



### در ذهن تو چه می گذارد؟

- خیال هم گذاشتن در اماکن عمومی
- بدشمنی و شوخی های رکبک
- بی احتیایی به دیگران و بزرگ شوها
- برخورد های خشن با دیگران
- مسخره کردن و وسط گذاشتن
- بیگاری
- نجاتی کردن
- خودشیفتگی و رفتار های نمایی
- فبر
- جبر و بحث کردن
- گمانه بینی از خد و نیش زدن
- تزک خواسته ها و انتظارات دیگران
- جزیت و جسارت اجتماعی
- بر توفعی
- نامیسی کردن
- خنده های برسرو و صدادر مقابل غریبه ها
- لاجرم روشی و به رخ کشیدن
- منت گذاشتن
- توجه به قضایوت دیگران

کدام یک از صفت ها و رفتار های بالا در بین دوستان شما رواج بیشتری دارد؟  
 به نظر شما فردی که به پختگی اجتماعی رسیده باشد، کدام یک از این رفتارها را کمتر از خود بروز می دهد؟

### پختگی یا بلوغ اجتماعی

آیا تاکنون به رفتار های کودکان توجه کرده اید و دیده اید که برای آنان مهم نیست که در جامعه چگونه قضایوت می شوند؟ برای آنها فرقی ندارد کجا باشند و دیگران آنها را ببینند یا نبینند. برای همین در حال و هوای خودشان زندگی می کنند و وقتی چیزی را می خواهند، بدون توجه به موقعیت، آن را مطرح می کنند. برخی از همین کودکان وقتی بزرگتر می شوند، نوعی احساس نگرانی از جامعه و اطرافیان دارند و سعی می کنند با دیگران ارتباط برقرار کنند. اینها نشان دهنده این است که آنها به بلوغ اجتماعی نرسیده اند. بلوغ اجتماعی یعنی اینکه فرد نه تنها به خود و خواسته های خود اهمیت می دهد؛ بلکه خواسته ها و قضایوت های دیگران را چنانچه منطقی باشد، در نظر می گیرد. همچنین توانایی ارتباط با دیگران را دارد و حقوق دیگران را نیز رعایت می کند.

**مخور و احساس پختگی اجتماعی نداشتن است.** وقتی شما خد و عذر گفتار، رفتار و تعامل خود را با دیگران رعایت کنید؛ فرد مؤدب هستید که به پختگی و بلوغ اجتماعی رسیده اید. مؤدب بودن، دیگران را با آزار می کند. به شما احترام بگذارند و آرامش بیشتری داشته باشید. البته خد و عذرها را عقل تشخیص می دهد. بنابراین کسی که بی ادب است، در واقع عاقل نیست.<sup>۳</sup>

۱- فضل آبادی، آیت الله العظمی، فنون و فنون مشاوره در اجتماع، ج ۲، ص ۴۴۶  
 ۲- فضل آبادی، آیت الله العظمی، که عقل ندارد، ص ۱۰۰

## شاخص‌های پختگی اجتماعی

پختگی اجتماعی، شاخص‌ها و نشانه‌هایی دارد که با دقت و تمرین در موضوعات مختلف زندگی، می‌توان آنها را تقویت کرد.

### با حیا بودن

مهم‌ترین شاخص ادب و پختگی اجتماعی، حیا است. وقتی شما نسبت به انجام دادن کارهایی که خلاف عرف، شرع و قانون باشد در خود نوعی خجسته‌ناری و بازدارندگی دارید در واقع فرد باحیایی هستید. حیا صفت خدایست<sup>۱</sup> و این ویژگی را خدایندیده اهل بیت<sup>۲</sup> و پیامبران<sup>۳</sup> بیشتر از هر کسی داده است.<sup>۴</sup> **حیا مجبور همه زینب‌هاست.**<sup>۵</sup> باحیا کسی است که نسبت به نگاه‌هایی متفاوت نیست و از اینکه در حضور ناظری کاری خلاف عرف، شرع یا قانون انجام دهد خودداری می‌کند این ناظر، ممکن است مردم، خود فرد یا خدا باشد. باحیاترین فرد کسی است که از خود حیا کند.

زنی که باحیا است همیشه یک عنصر باز دارنده و ایمنی بخش در برابر آسیب‌های گوناگون محیطی و نگاه‌های هرز یا خود دارد. خدایند زینب‌های بسیار بیشتری به زنان داده و شاید به همین دلیل است که به زینل، نه برابر مردان حیا عطا کرده است.<sup>۶</sup>

افراد باحیا ظاهرشان دل‌نشین‌تر و رفتارشان جذاب‌تر از دیگران است. نوع نگاه‌هایشان متمایز از دیگران و عجیب و کاشفشان دیگرگونه و مطلوب است. آنها برخی از رفتارهایی را که برای بسیاری از مردم علانی تلقی می‌شود، انجام نمی‌دهند یا این افراد نمی‌توان هرگونه رفتاری داشت، گویی عالمه‌ای، محیط پیرامونشان را قرا گرفته که آنان را از برخورد های ناشایست دیگران حفظ می‌کند.

وقتی شما در برخورد با دیگران حرف‌هایتان را سبک و سنگین می‌کنید و با یقار حرف می‌زنید یا اینکه از تشبیهات عجیب بی‌تفاوت رد نمی‌شوید و آن را می‌پذیرید و از آن شرمند می‌شوید همچنین وقتی حرمت دیگران را نگه می‌دارید و افراد را سبک صد نمی‌زنید همگی اینها جلوه‌هایی از حیا در درون شماست.

## نگاه و پوشیدگی، دو نماد حیا

حیا یک ویژگی درونی است که نشانه‌هایی آن در رفتار فرد بروز می‌یابد. اولین نمود حیا در نگاه انسان است. نگاه بی‌حیا، نگاهی است که حرمت‌ها را نگاه نمی‌دارد؛ مثلاً شما افرادی که بدون مراجعات اقتضائات اجتماعی، به دیگران نل می‌زند و با غرور خطاکاری که مستقیماً به شما نگاه می‌کند را به بی‌خیالی می‌شناسید.

۱- قرآن الله عز و جل فرمود: *يَتَّقِي وَيَتَوَقَّعُ وَيَتَذَكَّرُ* یعنی ۷- بخضرت علی (ع) ج ۳، ص ۱۵۴  
۲- *تَأْتُوهُنَّ مِنْ كُلِّ صَبَاحٍ مُنْقَلَبٍ* یعنی ۱۱- همیشه متوجه من حجاب امیرالمؤمنین (ع) است. ص ۱۳۶  
۳- *عَنْ أَبِي سَعِيدٍ عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: لَمْ يَخْلُقْ اللَّهُ نَبِيًّا إِلَّا وَجَدَهُ حَيًّا* یعنی ۱۲- هرگز نبی را نماند که خداوند او را نیافرید مگر آنکه او را با حیا آفرید. ص ۱۳۶  
۴- *عَنْ أَبِي سَعِيدٍ عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: لَمْ يَخْلُقْ اللَّهُ نَبِيًّا إِلَّا وَجَدَهُ حَيًّا* یعنی ۱۲- هرگز نبی را نماند که خداوند او را نیافرید مگر آنکه او را با حیا آفرید. ص ۱۳۶  
۵- *عَنْ أَبِي سَعِيدٍ عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: لَمْ يَخْلُقْ اللَّهُ نَبِيًّا إِلَّا وَجَدَهُ حَيًّا* یعنی ۱۲- هرگز نبی را نماند که خداوند او را نیافرید مگر آنکه او را با حیا آفرید. ص ۱۳۶  
۶- *عَنْ أَبِي سَعِيدٍ عَنِ النَّبِيِّ قَالَ: لَمْ يَخْلُقْ اللَّهُ نَبِيًّا إِلَّا وَجَدَهُ حَيًّا* یعنی ۱۲- هرگز نبی را نماند که خداوند او را نیافرید مگر آنکه او را با حیا آفرید. ص ۱۳۶

نمود دوم حیا، پوشیدگی است؛ حیای قطری انسان‌ها، باعث شده، پوشش فقط عامل حفظ از سرها و گردن باشد و همه انسان‌ها ترجیح بدهند بخش‌هایی از بدن خود را بپوشانند. پوشش مناسب هم حرمت فرد را حفظ می‌کند و هم به این معناست که فرد به حریم فکر، ذهن، روح، اعتقاد و نگاه دیگران احترام می‌گذارد البته همه افراد کبرپوش در جامعه، افراد بی‌حیایی نیستند ولی در هر صورت حیا با پوشیدگی منحیده می‌شود همان‌طور که یکی از ملائکه‌های دینداری قرآن، نوع پوشش است. **حشوت علی بن ابی طالب می فرمایند لباس مخمیر پوشیدند زیرا هر کس لباسش نازک باشد دینش نازک است**؛ دختری که با پوشش نامناسب در جامعه ظاهر می‌شود چه بسا ناخواسته باعث سرد شدن رابطهٔ همسران شود و همین اتفاق، ممکن است در آینده برای خود او هم پیش برآید بنابراین پوشش مناسب مهربانی‌گویی است؛ هم نسبت به مردان و هم نسبت به دیگر زبان جامعه.

## همجویشی



به نظر شما حدود پوشش انسان‌ها باید چقدر باشد؟ چه تفاوت‌هایی در پوشش زن و مرد قائل هستید؟ استدلال‌های خود را برای تعیین حدود پوشش در کلاس بحث کنید.

واقعیت این است که اگر افراد بخواهند خودشان تعیین‌کننده حدود و قوایش باشند، هیچ‌کس زیر بار نظر دیگران نخواهد رفت و هر جایی که تعیین شود افرادی آن را نقض خواهند کرد و باعث فروپاشی نظام اجتماعی، خرج و مرج و آسیب‌های فراوان برای زندگی خانوادگی می‌شوند. حال اگر افراد حدود حکیمانهٔ خداوند را در نمایی مسائل انسانی، مثل حق مالکیت، حق الناس، حرمت انسان‌ها، حدود نگاه، پوشش و روابط انسان‌ها محترم بشمارند و به اجرا بگذارند، زندگی بسوی نوری را با امنیت خاطر به پیش خواهند برد.

حدود الهی در مسألهٔ مختلفه کمالاً روشن است و ابهامی ندارد؛ خداوند در سورهٔ نور، ابتدا خطاب به مردان، بر مبنای نگاه تأکید نموده و سپس با خطاب قرار دادن زنان، حدود پوشش را برای قرآن مشخص نموده است. پوشش تمام بدن زن به غیر از صورت و دوش، حکمی است که بین همه فرقه‌های اسلامی مشترک است، از این رو به عنوان یکی از ضرورت‌های مسلمانی و دینداری است.

آیه همیشه افرادی در جامعه وجود دارند، که حدود الهی را محترم نمی‌شمارند و از تجاوز به حدود الهی و شکستن هنجارها و قیودهای اجتماعی‌ای تبارک در این شرایط برای اینکه افراد نتوانند جامعه را به فضای بی‌حیایی، بی‌نظمی و ناامن‌سازی بکشند، همهٔ افراد جامعه موظفند مانع هنجار شکنی این افراد در محیط اجتماعی بشوند. قوانین جمعی اساسی نیز باید به خرج کسی اجازهٔ تجاوز به حدود الهی و قانون شکنی را ندهند.



## حفظ احترام دیگران



یکی از شاخه‌های پختگی اجتماعی، این است که انسان برای دیگران احترام قائل باشد. حتی اگر نظرات آنها را نمی‌پذیرد یا رفتارشان را نمی‌پسندد، جامعه بر از تنوع اعتقادی، مذهبی، سیاسی و فرهنگی است و همه باید یاد بگیریم برای شخصیت یکدیگر ارزش قائل باشیم. یکی از مصداق‌های ارزش گذاشتن به دیگران، کمک به اصلاح فکر و رفتار آنهاست. همین دلیل امر به معروف و نهی از منکر یکی از مصداق‌های احترام به فرد و جامعه است.

**به تعبیر امام علی (ع) «مسأله افراد جامعه، یا هم‌گیشان تو هستند، یا اینکه باشند تو انسان خدا و خداوند آنها را تکریم کرده است».** فردی که عزت نفس بالایی داشته باشد مراقب است با احترام گذاشتن به دیگران، حرمت خودش را نیز حفظ کند.

فردی که از دست انداختن بقیه لذت می‌برد و یا نکه‌پرانی و طعنه زدن به دیگران خودش می‌گذراند، ممکن است در آینده نیز پختگی به خرج ندهد و حتی در جمع، همسرش را تحقیر یا مسخره کند و یا اینکه با طعنه زدن یا مقایسه کردن، دست زنی نقاط ضعف همسرش بگذارد. همه اینها باعث تنش و چه بسا رفتار متقابل می‌شود.

## تشکر و قدرشناسی

قدرشناس بودن، یکی از شاخه‌های پختگی اجتماعی است. از دیگران درونی زحمتی که کشیده‌اند، تشکر و قدرشناسی کنید و سپاس بیاورید. **امام صادق (ع) کسی را که بابت زحمات دیگران تشکر نمی‌کند، به راهزنی تشبیه کردند که خیر و نیکی را از مردم می‌دزدد چرا که دیگران را از انجام کار خیر بشیعهان می‌کند»**<sup>۲۷</sup>



## بهری از توانمندی‌ها و خلقیات بچه‌گانه

بعضی‌ها بر مدعا، بر توقع و منام طلبکار دیگران اند و از همه انتظار دارند حتی اگر آن کار در توان یا وظیفه آنها نباشد. اینها مطالبات و انتظاراتشان بالا و بر عکس حس مسئولیت و خدمتشان پایین است. دختری که هنوز لعل اجزایی‌های کوزه‌گانه است، جزو بحث یا دیگران را کش می‌دهد، با هر بهانه کوچکی سریعاً قهقهه می‌کند و یا به دلایلی مختلف از شرایط گلایه‌مند است. باید برای بلوغ و پختگی اجتماعی خود تلاش کند.

۲۷. «تشریح تفکر بزرگوارانه» و «مخاطبه بزرگوارانه» و «تکون عظیم شما» در کتاب «تشریح تفکر بزرگوارانه» از آیت‌الله العظمی آقا محمد تقی مصباحی‌زاد، ص ۲۳

۲۸. «تشریح تفکر بزرگوارانه» و «مخاطبه بزرگوارانه» و «تکون عظیم شما» در کتاب «تشریح تفکر بزرگوارانه» از آیت‌الله العظمی آقا محمد تقی مصباحی‌زاد، ص ۲۳



آینه در برخی موارد باید رفتار متفاوتی داشته باشید؛ از جمله در برخورد با فرد متکبر، که لازم است مثل خودش متکبرانه رفتار کنید تا مورد تحقیر واقع نشوید؛ و همچنین در برخورد با فرد نامحرم، که باید رفتار عزت‌مندانه داشته باشید تا او در برخورد با شما سوءاستفاده نکند؛ و سوم در مقابل دشمن بیگانه، که باید با شدت رفتار کنید تا نتواند بر شما علیه کند.

### مدیریت رفتار در هیجانات

هر کسی، در طول زندگی روزمره خود با اتفاقاتی روبه‌رو می‌شود، به‌صورتی فکر می‌کند و اعمالی انجام می‌دهد که همگی می‌توانند در او احساسات یا هیجاناتی را به وجود بیاورند. این احساسات و هیجانات در شکل دادن به رفتارها و واکنش‌های یعنی اوسبیار مؤثر است.

برخی در برابر این هیجانات عنوان خود را در اختیار احساسات خود قرار داده و اجازه می‌دهند هیجان بر آنها چیره شود، کسانی که در حالت خستگی، ناراحتی و خشم یا برعکس در حالت خوشی، نشاط و پیروزی، توجهی به رعایت ادب ندارند جزء این دسته هستند.

برخی دیگر هیجانات مثبت یا منفی خود را سرکوب می‌کنند و اجازه بروز به آن نمی‌دهند این افراد پس از مدتی یا کاسه صبرشان لبریز می‌شود و با دچار اختلالات رفتاری می‌شوند اما عده دیگری وجود دارند که هیجانات خود را مدیریت می‌کنند یعنی نسبت به هیجان و احساس خود آگاه و هوشیار هستند و سعی می‌کنند به میزان متناسب در زمان متناسب و به روش مناسب از خود هیجان نشان دهند. اینها افرادی هستند که در وجودشان سعه صدر را تقویت کرده‌اند.

### در ذهن توجه می‌گذرد؟



فرض کنید دوستان خود را به میهمانی دعوت کرده‌اید و قرار است آنها ساعت ۵ عصر به منزل شما بیایند اما عدای از آنها ساعت یک ربع به هفت از راه می‌رسند. دیر آمدن این عده می‌تواند منجر به بروز هیجان‌هایی منفی از قبیل خشم در شما شود، به عبارتی دیگر، شما از دیر آمدن این مهمانان عصبانی می‌شوید، حال با آنها چگونه مواجه خواهید شد؟

۱- هیجان خود را با بی‌ملاحظه‌گری و شامت بیان می‌کنید در این حالت ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «این آخرین باری بود که دعوتتان کردم».

۲- هیجان خود را کلاماً مخفی نگه می‌دارید و اصلاً آن را بروز نمی‌کنید در این حالت ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «برویم سر میز شام؛ غذا سرد می‌شود».

۳- هیجان خود را بدون جمله کردن به طرف مقابل بیان می‌کنید در این حالت ممکن است به دوستان خود چنین بگویید: «چه مشکلی پیش آمده بود؟ خیلی دیرترتان شده بودم، گفتم اینها هیچ وقت دیر نمی‌آمدند، حتماً اتفاقی افتاده است».

♦ هنگامی که جسم، از چتر، تفر یا شلایی نظام وجود شما را گرفت قبل از هر گتیه واکنشی، برای لفظه‌های بردهاری کنید بردهاری یعنی تحمل داشته باشید و عکس‌العمل خویش را در بهترین وقت بروز دهید در این مواقع، در ذهن خود یک علامت «بست» یا توقف را مجسم کنید. از خود بپرسید «گر این همچنان بر من غلبه پیدا کند چه اتفاقی می‌افتد؟» با این سوال پیامدهای ناشی از حرفی که می‌خواهید بزنید، تصمیمی که می‌خواهید بگیرید یا رفتاری که می‌خواهید انجام دهید، در ذهنتان مجسم می‌شود. این توقف لفظه‌های در برابر هیجانات مختلف را تکرار و تمرین کنید.

♦ جوگیر نشوید در شرایطی که دوستان شما همچنان زده، تصمیمات نخته‌های می‌گیرند و از شما نیز می‌خواهند یا آنها همراه شوید جوگیر نشوید و برای همدردی یا آنها رفتار استجیبانه‌ای انجام ندهید هر چند ممکن است آنها در مقابل برخورد منطقی شما رفتار نامعقولی از خود نشان دهند.

♦ در مورد هیجانات دیگران و رابطه با آنها، جانب احتیاط را مراعات کنید. لازم نیست زود وارد روابط صمیمی شوید؛ مثلاً وقتی شما فردی را دوست دارید ولی او احساساتی از خود بروز نمی‌دهد یا برعکس قبل از آنکه فرد مقابل را شناخته باشید و به او اعتماد داشته باشید او نخواهد با شما بیش از حد صمیمی شود. در این صورت جایگاه و حریم خودتان را حفظ کنید و در برقراری روابط صمیمی با او شتاب نگیرید.

♦ با کسی که احساس می‌کنید با شما دشمنی دارد، هر حرفی را نزنید. ممکن است روزی دوست شما شود و شما شرمند او بشوید.

## حفظ اسرار خود و دیگران

اسرار، آن چیزهایی است که باید پنهان بمانند و یا حداکثر به افراد خاصی گفته شود. این اسرار می‌توانند مربوط به دیگران یا مربوط به خود شما باشند. یاد بگیرید که تنها اسرار دیگران را حفظ کنید، بلکه همه اسرار خودتان را هم بروز ندهید و بعضی‌ها را برای خودتان محرمانه بگذارید یا حداقل به افراد مطمئن و با تجربه بگویید.

آیه سفره دلان را پیش هر کسی باز نکنید، هر کسی مورد اعتماد نیست؛ بیان ناراحتی‌ها به کسی که نمی‌تواند کمترین کنش شخصیت شما را کم ارزش می‌کند.

حتی برای دوستان صمیمی خود هم لازم نیست تمامی مسائل خویش را بازگو کنید، زیرا ممکن است روزی مورد سوءاستفاده قرار گیرد. حفظ اسرار خود و دیگران، از نشانه‌های پختگی اجتماعی است.



## حساسیت اجتماعی

یختگی اجتماعی، به این معنا نیست که فرد، حرکتی خطر و دانی‌تری در جامعه داشته باشد. فرد یختد، نسبت به اطراف خود حساس است و نسبت به آسیب‌های محیط و مشکلات دیگران هوشمند است. این فرد هر جا که بتواند تغییری در اطراف خود ایجاد کند، وارد می‌شود و برای اصلاح هر آسبی که در جامعه ببیند اقدام خواهد کرد و با بی‌خانی و بی‌توجهی از کنار آن نمی‌گذرد. علاوه بر این، نسبت به مشکلات و دردمرهایی که برای دیگران پیش می‌آید نیز حساس است و با جنبش برای حل مشکلات آنها نیز تلاش می‌کند. تعریفی مانند «مشکل خودتان است» که بعضی برای فرار از مسئولیت اجتماعی بیان می‌کنند، تغییر صحیحی نیست.

## اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «وجدان و مهارت‌های زندگی» کتابی است که شما را با مهارت‌های همزیستی، حفظ حدود در روابط اجتماعی، تدبیر و بحث کردن آشنا می‌کند. اگر به سراغ کتاب رفتید یختگی‌های خودسازی، همزیستی و مباحثه را حتماً مطالعه کنید.



## همچونسی

موقعیتی را برای دوستان خود بازگو کنید که به خاطر نیاز اعضای خانواده، یک برنامه مهم خود را تغییر داده و به آن رسیدگی کرده‌اید.  
اکنون از آن کار، احساس رضایت دارید یا احساس پشیمانی؟

## پختگی یا بلوغ عاطفی

احساسات و عواطف، که بخش مهمی از شخصیت را شکل می‌دهد در دختران و زنان پررنگ‌تر و اثرگذارتر از مردان و پسران است. از آنجا که آغاز زندگی مشترک، پر از احساسات غافلگیرانه و هیجانات شدید است، پختگی عاطفی، نقش مهمی در تدوین و ماندگاری این عشق و صمیمیت دارد. پختگی یا بلوغ عاطفی، یعنی فرود عواطف خود و دیگران را درک و آن را مدیریت کند، به طوری که بتواند احساسات دیگران را درک کرده و متوجه شود که چگونه احساساتشان بر رفتارشان تأثیر می‌گذارد.

## شاخص‌های پختگی عاطفی

بلوغ یا پختگی عاطفی، نشانه‌های مختلفی دارد.

## رفتار متناسب با احساس دیگران

اختلافاتی را که در خانواده و یا با هم‌کلاسی‌هایتان داشته‌اید به یاد آورید. آیا همیشه دیگران مقصر بودند یا شما هم مقصر داشتید؟ مثل اینکه توجه به موقعیت و شرایط روحی طرف مقابل نداشته‌اید، برای اینکه اگر فردی به پختگی عاطفی برسد، باید بتواند احساس دیگران را درک کند و رفتار متناسب با عواطف دیگران را از خود بروز دهد. به عنوان نمونه، وقتی پدر از مسئله‌ای ناراحت است و موصلاً صحبت کردن ندارد، زمان مناسبی برای درخواست از او یا دادن گزارش کارهای روزانه به او نیست. چند راهکار برای درک احساس دیگران در زیر آمده است:

به حالات ظاهری دیگران دقت کنید و عواطف آنها را حسی درزید، اگر درست نبود، با تعریف تلاش کنید. حس‌های هوشمندانه‌تری بیازید.

نقدهات بروز هرچنان متفاوت است. شما را در افراد مختلف پشنهید دقت کنید که هر کلام و رفتاری که شما از خودتان بروز می‌دهید چه تأثیری در فرد مقابل دارد. کلمات و حتی لحن شما می‌تواند حال او را بدتر یا بهتر کند. سعی کنید با تنظیم رفتارتان، هیجانات منفی فرد مقابل را تشدید نکنید. به این فرایند «بازخوردگیری» می‌گویند. به طور نمونه وقتی متوجه می‌شوید پناه‌گیری خواهر یا برادران مقصد به راه‌آهن جنجال‌جندی است، به جای مشاجره با او سعی کنید موضوع را تعبیر دهید و حواس او را به موضوع دیگری جلب کنید.



- ♦ خودتان را جای دیگران نگذارید مثلاً وقتی که فردی ناراحت است فکر کنید اگر خودتان در شرایط او بودید چه احساسی داشتید و می‌خواستید اطرافیان چه رفتاری با شما داشته باشند؟
- این همان کلید طلایی اخلاق است که «هرچه را برای خود می‌پسندید برای دیگران هم بپسندید»<sup>۱</sup>
- ♦ دگر دوستی را در خود تقویت کنید اگر مداً با دلتما به فکر

خودمان باشیم، دیگران را درک نخواهیم کرد، و برعکس، اگر خودخواهی‌های خودمان را کمتر کنیم، می‌توانیم با دیگران تفاهم پیدا کنیم.

### توانایی استقلال عاطفی از والدین

علاقه شدید و وابستگی به خانواده و ترس از جدایی از آن، یکی از دلایلی است که برخی از دختران، بی‌درنگ خواستگاران خود را رد می‌کنند که این وابستگی، خود یکی از نشانه‌های نریختگی عاطفی است. باید بدانید که نریختگی در جایی که مانع پیشبرد اهداف درست زندگی نباشد بخشی از عواطف هر انسان است و دیر یا زود بعد از ازدواج، به همسر منتقل می‌شود هر چند باقی ماندن بخشی از آن وابستگی نسبت به خانواده طبیعی است. شاید در ابتدا خانواده نیز نتوانند به راحتی با ازدواجتان کنار بیایند اما این را بدانید که ازدواج شما یکی از مهم‌ترین نقطه‌های پدر و مادران است که با بالا رفتن سن شما و ازدواج نکردنشان، این شغدغه به یک خم برای آنها تبدیل می‌شود بنابراین لازم است از یک سنی به بعد وابستگی خود و خانواده به همدیگر را مدیریت کنید یکی از این راه‌ها شرکت در اردوها، احتکاف و یا اجتماعات معشوق دیگری خارج از منزل و بدون والدین است. اینها می‌تواند نبرستی در جهت کم کردن این نوع وابستگی‌ها باشد تا به هنگام ازدواج خود و خانواده‌تان به سختی نیفتید.

### مدیریت ابزار احساسات

هر فردی باید بتواند متناسب با موقعیت احساسات و رفتارهای درستی از خود بروز دهد؛ مثلاً ابزار علاقه به اعضای خانواده، بخشی از این پختگی است، برعکس، کسی که در خانه دگما گلایه می‌کند، نریختگی خود را نشان می‌دهد و به قول معروف «روی انصاف همه راه می‌رود» بدیهی است کسی که مدیریت بر احساسات و عواطف خود ندارد، تمایلات خود را به روش‌های مختلف به عزیزانها و نامحرفان ابزار می‌کند و در نتیجه ارزش خودش را نیز کم می‌کند.

### مدیریت روابط عاطفی

به هر رابطه‌ای که در آن سهم قابل توجهی از علاقه درگیر شوید، رابطه عاطفی می‌گویند، یکی از نشانه‌های مهم پختگی عاطفی، مدیریت این گونه روابط است؛ یعنی اینکه تنها تولید بهترین رفتار را نسبت به خود و طرف مقابل بروز دهید در این شرایط ضمن اینکه عزت نفس خود را حفظ کرده‌اید، باعث پایداری در ابزار عواطف نیز شده‌اید.

۱. محمد علی باقری، «فقه اخلاق»، مؤسسه مطالعات و پژوهش‌های فرهنگی، قم، ۱۳۹۰.

افراد عموماً در اوایل ازدواج ارتباط عاطفی خوبی با همسرشان دارند ولی پاروایی از آنها بعد از مدت کوتاهی نمی‌تواند پاسخگویی نیازهای عاطفی همدیگر باشد و در نتیجه زمینه کدورت میان آنها به وجود می‌آید مثلاً وقتی همسر تحت فشار است بدون درک وضعیت او می‌خواهند طبق سابق زندگی‌شان را پیش ببرند در حالی که باید با درک شرایط و مشکلات زندگی و خصوصیات همسر، انعطاف کافی داشته باشند و ابزار عواطف خود را استمرار دهند.

♦ چند چیز پیش‌نیاز مدیریت روابط عاطفی است: مدیریت ابزار احساسات، رفتار متعادل با احساس دیگران و احترام به طرف مقابل.

♦ برخی از افراد با احساس، یا کوچکترین خلأ عاطفی، دچار نوسانات عاطفی می‌شوند و نمی‌توانند روابط عاطفی خود را مدیریت کنند خلوت یا خدا و صحت‌های دخیلانه یا او، آن قدر آرامش بخش است که خلأهای عاطفی انسان را نیز بر می‌کند این تجربه برای تقویت خلأهای عاطفی و تنظیم نوسانات آن مفید خواهد بود.

### ضروریات عاطفی

گاهی بعضی از افراد در روابط خودگویی، نوسان یا حتی در رابطه با معلمان، به نحوی دچار ضروریات عاطفی می‌شوند که دیگر حوصله درگیری عاطفی جدیدی را ندارند، این ضروریات عاطفی معمولاً بعد از یک رابطه عمیق به فرد دیگری رخ می‌دهد یعنی یک رابطه صمیمی که فرد در آن عواطف سرشار خود را به طرف مقابل ابراز کرده ولی انتظارش برآورده نشده یا اگر هم شده دوام نداشته است. با توجه به مطالب این درس، به خوبی می‌توان این ماجرا را تحلیل کرد. ضروریات عاطفی از چند مورد از بلوغ‌های عاطفی ناشی می‌شود:

♦ کسی که در ابزار عواطف اطراف می‌کند و دیگران را از خود خسته می‌کند باید انتظار رنده‌ش را داشته باشد.  
♦ رفتارهایی بچگانه‌ای مثل قهر، کینه، رقابت و انحصارطلبی در دوستی، باعث از دست دادن دوستان و اطرافیان می‌شود.



♦ ابزار عواطف در جایی که شایسته نیست، ضروریات عاطفی را به دنبال خواهد داشت.  
♦ کسی که به ابزار عواطف مشکوک دیگری پاسخ دهد، باید انتظار ضروریات عاطفی از طرف او را نیز داشته باشد.

یکی از دلایل این ضروریات عاطفی آن است که چیزی را که فرد باید با ازدواج به دنبال آن باشد از طرفی غیر از ازدواج دنبال کرده است، اگر به عطف بالاً توجه نشود، ادامه این مسیر، رفتی برای نشاط و عواطف انسان باقی نمی‌گذارد.





## همجوئی

اگر در میان اقوام و نژادها کسی را می‌شناسید که دچار ضربات عاطفی شده است، دست‌ان او را برای هم‌گامی هایتان نقل کنید.

به نظر شما این گونه ضربات عاطفی چه علت‌هایی دارد و چه باید بکنیم که به آن دچار نشویم؟

علت‌هایی زیر نشان می‌دهد که شما ظاهراً آماده ازدواج نشده‌اید:

۱- از ازدواج کردن وحشت دارید. در این صورت لازم است ابتدا ریشه وحشت را شناسایی و آن را بر طرف نمایند.

۲- به خاطر احساس گناه ترس یا خشنود کردن یک نفر دیگر، می‌خواهید ازدواج کنید. ممکن است به خاطر قرار از احساس گناه یا اینکه نمی‌خواهید احساسات یک نفر دیگر را جریحه‌دار کنید یا از قبولان بزیاده تر به ازدواج بدهید. بنشینید که از ازدواج کردن به منظور راضی و خشنود کردن هر کس دیگری، غیر از خودتان، کاری کلاً غیرعقلانه و نادرست است. «ازدواج ترحمی ممنوع»  
۳- تعهدات ازدواج و زندگی مشترک را قبول ندارید. اگر خواهان زندگی مشترک بدون اصول و تعهدات هستید، قبل از هرگونه اقدامی، حتماً در این مورد با طرف مقابلتان مقتضاً صحبت کرده و همه عقایدتان را بیان کنید.

۴- صرفاً می‌خواهید ازدواج را تجربه کنید. بعضی با دیدن زوج‌هایی جوان هنوز ازدواج می‌کنند. در صورتی که ابتدا باید شناختی از ازدواج و معیارهای آن و مسئولیت‌هایش پیدا کنند. سپس با آگاهی و آمادگی لازم وارد ازدواج شوند.

۵- تفاوت عشق را با یک احساس زودگذر نمی‌شناسید. به این مسئله در فضای غیررشته‌توده است. عمداً اشاره‌های بلوغ فکری، عاطفی و اجتماعی، هنوز آشنا نشده‌اید.

۶- فکر می‌کنید که طاقی چیز بدی نیست. اگر با این نگرش می‌خواهید ازدواج کنید که «اگر اوضاع خوب نبود، مسئله‌ای نیست؛ طاقی می‌گیریم». این اصلاً علامت خوبی نیست. یعنی شما هنوز برای تعهد شدن و قبول مسئولیت آماده نیستید.



مشاور

## صرفاً جهت اطلاع



تفاوت هوش هرجانی و بهره هوشی

در نظام‌های آموزشی دنیا، از جمله در ایران، سوال هست که به «بهره هوشی» یا همان IQ تاکیید می‌شود. قراردادی که بهره هوشی بالا دارند مسائل درسی را با سرعت حل می‌کنند و به خوبی از پس سوالات امتحان برمی‌آیند.

اما در میان همین افراد کسانی هستند که در برقراری ارتباط اجتماعی یا درک احساس دیگران

ضعف‌هایی بسیاری دارند. این نشان می‌دهد که حتی دیگری از هوش وجود دارد، که به درک هیجانات دیگران و برقراری ارتباط مؤثر با آنها مرتبط است. به این جنبه «هوش هیجانی» یا EQ گفته می‌شود. واژه اصطلاح دقیق تر آن «بهره هیجانی هوش» است.<sup>۱</sup>

پیش از این تصور می‌شد که تنها بهره هوشی است که موفقیت فرد را در جامعه تضمین می‌کند؛ ولی در سال‌های اخیر توجه به هوش هیجانی نیز برای موفقیت خیلی جدی تر مورد توجه قرار گرفته است؛ ضمن اینکه در کنترل استرس و اضطراب نیز به فرد کمک می‌کند.

بلوغ‌های عقلی، عاطفی و اجتماعی، بر اساس تعریفی که ارائه شد، متشکل از EQ هستند و خوب بستن EQ به خوبی آموزش پذیر است. بنابراین برای تقویت پختگی باید روی تقویت EQ در کودکان کار کنید؛ می‌توانید با تست‌های روان‌شناختی، میزان هوش هیجانی خود را اندازه‌گیری کنید و نقاط ضعف خود را متوجه شوید. آنگاه با یادگیری برخی مهارت‌های هیجانی و ارتباطی، هوش هیجانی خود را افزایش دهید. برخی از این مهارت‌ها در همین کتاب در صحنه‌های «زندگی با جانشی اختلاف» و «زندگی با طعم مهربانی» بیان خواهد شد.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



کتاب «خیزش رواندانش‌های خیره‌انگه برای دختران امروز» یادداشت‌هایی است نویسنده‌ای است که آن را برای دختران نوجوان نوشته و سعی کرده است پختگی‌های لازم زندگی را یادآوری کند.

### هم‌جوئی



فکر می‌کنید پختگی عقلی، اجتماعی و عاطفی غیر از ازدواج در چه مواقع دیگری مؤثر است؟

♦ برای کسب موفقیت‌های دیگر در زندگی

♦ برای رضایت‌مندی از ادامه زندگی

---



---



---

فکر می‌کنید چه زمانی برای کسب این پختگی‌ها مناسب‌تر است؟

# زندگی با هم‌دست

صفحه پنجم



۱۴۰ - تصویر از نمایشگاه برلین



۱۳۰ - تصویر از نمایشگاه برلین

۱۲۰ - تصویر از نمایشگاه برلین



## زندگی با طعم حسرت



۱۳- نهای ۱: مجبورم؛ نمی توانم با او ازدواج نکنم.

### سنیزه

۱۳

راننده تاکسی هزار گلغلی یک‌بار با نگرفتنی از توی آینه‌نگاهی به من می‌اندازد و نگاهی هم به شامپو که از صبح تا به حال جسد به من و از من جدا نمی‌شود چشم‌هایم در اثر گرمی ورم کرده است. با اینکه گرم ریشام اما هنوز ریشی از گرمی‌های نیم‌ساعت قبل روی صورتیم هست. خدا از تو نگذرد مهربان که زندگی‌شان را شش زخمی - مهربان - مهربان - یک روزهایی این اسم کوچکی، چه آتشی می‌زد به دلم؛ رویتان ناتوانکننده هنر و خالان. من آن روزهای یک دختر بوجاریت و ماجراجو بودم که سرم دردی می‌کرد برای تجربه کردن و بازیگوشی، برای آشناسن با هنرمندان و شخصیت‌های مشهور، از بین آن همه، ما دلم گریه خورد به مهربان که هنرجوی رشته تئاتر بود. یک روز با مهربان رفته بودیم سر جلسه نقد و بررسی آخرین تئاتری که اجرا کرده بودند. نمی‌دانم چطور شد که از بین نقدها و نظرات و برداشتهایی که مطرح شد، بیش از همه نقدهای من مورد توجه واقع شد. به ویژه مهربان حرف‌های مرا پستید و مرا به جاسات یعنی هم دعوت کرد. کم من پای ثابت این جلسات شدم و من از میان رشته‌های تئاتری، تئاتر پرباب

شدم به میان حجم بزرگی از هرجان و حرارت که تا آن وقت برایم ناآشنا بود. مهران روزهای اول که من هنوز غریب بودم و از جمع اهلی تشر نرس داشتم، آمد نزدیکم و کمک کرد تا با فضای تشر آشنا شوم و ترسم بریزد. این شد که وقتی از من خواستند یک روز یا چندان از بجه‌های گروه بروم مراسم افتتاحیه جشنواره تئاتر استانی، داشتم از هرجان و تشری می‌فکرتم. فکر می‌کردم تعداد بیشتری باشیم، اما گروهی که مهران می‌گفت فقط شامل چهار نفر بود. سعید و اللار که حس کرده از تباطوشان بیشتر از یک همکاری شده است و من و مهران. چقدر آن روز توی نیم لحظ رفت وقتی فهمیدم از بین آن همه دختر، مهران مرا برای مراسم افتتاحیه دعوت کردند. آن روز انگار روی زمین نبودم، کاش بعد از آن برای مهران پیام تشکر نفرستاده بودم. مهران خیلی بیشتر از چیزی که فکر می‌کردم پیام تشکر را جواب داد و تا آخر وقت برای همدیگر پیام می‌دادیم. خیلی زود پیام‌هایمان به جایی رسید که وارد جریم شخصی همدیگر شدیم. بعد از یک ماه اگر دیگر حرف‌هایی بر محبت مهران با من شنیدم، خوابم نمی‌برد. معتاد شده بودم به حرف‌های پراستس و زبانش مهران. تا روزی که جمالت عاشقانه‌ای به دستم رسید که حتی از جمالت مهران هم قشنگ‌تر بود. اول فکر کردم مهران به وسیله دوستش سعید می‌خواهد وفاداری مرا آزمایش کند. هم قدری ناراحت شدم و هم از این کار متعجب. اما خیلی زود سعید فهم خورد که مهران چیزی از این ماجرا نمی‌داند و از من هم خواهش کرد چیزی به مهران نگویم، که او می‌خواهد به خوشگاری من بیاید. من بلافاصله بهش پیام دادم که من و مهران تصمیممان را گرفته‌ایم و قرار است با همدیگر ازدواج کنیم.

از توی ناگهانی دوستی را می‌رسد. فکر جدیدی به ذهنم می‌رسد. به راستی می‌گویم نگاه‌های من می‌گوید هنوز نرسیده‌ایم چشم... می‌گویم: می‌دانم، بر نشستم عوض شد... باید شانصهر را ببرم کمی بازی کند. از هفتادین پیاده می‌شوم و شانصهر بالاخره مرا رها می‌کند و می‌رود طرف استانبولی‌های عمران شهر را می‌برد. بعد از ماجرای درختستان ازدواج سعید بود که سمج شدم که مهران بیاید خواستگاری ام برای اینکه چیزی از ماجرای سعید نگویم. بهانه آوردم که بیایا و ما مانع ماجرای استانبولی‌مان را فهمیدند و اگر روزی خوشمان یک فکری نکنیم، آپرودنی می‌شود. البته بیایا و ما مانع به یک چیزهایی شک کرده بودند، اما نه این قدری که من داشتم می‌کردم و مهران مرتب بهانه می‌آورد، که الان موقعیت مناسبی برای ازدواج ندارد. دوری از یکدیگر، به ویژه به خودش هم سخت می‌گشت. مهران بالاخره چند ماه بعد برای خواستگاری به خانه ما آمد.

بنا و ما مانع دیگر فهمیده بودند که رابطه‌ی من و مهران فقط یک همکاری ساده‌حرفی نیست. خصیانی شدند و مخالفت کردند. اما دیگر نمی‌توانستیم به عقب برگردیم. تصمیم ما آن جدی‌تر از این حرف‌ها شده بود. بیایا به شغل مهران ایوان گرفتند. اما مهران خیلی زود یک شغل موقت دست و پا کرد و من هم اصرار داشتم که به مهران جواب مثبت بدهیم. زوری که بیایا قبول کرد جواب مثبت بدهد. بیاض گویش را گرفته بود. برای یک لحظه نزد یک بود من پشیمان بشوم از این همه فشاری که به ما آورد بودم. اما حرف‌ها مانده‌های اول ازدواج‌مان خیلی خوب گذشت. همه چیز در حاله‌ای از خیال و رؤیا بود. اما خیلی زود واقعیت چهره ناخ‌خودش را نشان داد. خانواده مهران هم که راضی به این ازدواج نبودند و تنها به خاطر فشارهای مهران، مرا پذیرفته بودند. هر وقت مرا می‌بینند چیزی رفتار می‌کردند که معلوم بود هنوز مرا عروس خود نمی‌دانند. مهران می‌گفت نگران نباش بالاخره کنار می‌آیند، اما کنار نمی‌آمدند که نیامدند. این را وقتی فهمیدم که مهران شغل موقتش را هم از دست داد و هر دو خانوادگی ما راضی نشدند از ما حمایت کنند. فکر کردیم شاید به دلایلی این یک‌نوعه دل‌ش را نرم کند. فکرمان چندان هم برادر نبود. و یک سال بعد

که شامپو به دلای قند پدیدارگ و ماژورنگها بالاخره خندیدند اما من نه نمی توانستم بخلم، چرا که از وقتی بادهای آخر بارداری را طی می کردم حس کردم مهران چندان به من توجه نمی کند تازه چند بار هم دستم انداخته بود که خیل شمام و من به خاطر این برخورد او بعضی مواقع شک می کردم که نکند او مرا لاتغر می بستند و به همین خاطر در آن ایام خشکس بارداری سعی می کردم رژیم غذایی هم بگیرم. حساس شدم روی رقت و آسناهایش، روی ارتباط هایش و مویجی از تنگ که همیشه دلم را تسویب می کرد. گفتیم از کجا معلوم از چشم او لخته بشم.

اوضاع خیلی بدنتم، اما نمی شد با کسی هم در دتل کنم. بروم به ماهان بگویم یا خاله گ می گویند این تحفظی بود که خجالت خواستی. به مادر شوهرم بگویم یا مبین بشود که دستم بندازند که این خونی زای است که قبلاً خندان خوردید و حالا باید پای او رزش بشیید. خید مهران هم که هیچ جور زدیار نمی رفت و می گفت توسه مقل بازی و همه را به حساب حسرتی بعد از زایان می گذاشت.

بدی اش این بود که حالا دیگر مهران هم نگران تماس ها و پیامک های من بود. حس می کردم مرتب مرا می یابد که با چه کسی تماس دارم به مرور و به بهانه یخ فذاری، مرا از ادامه تحصیل و فعالیت های هر چه منع می کرد؛ و حتی به همکارهایش هوسفارش کرده بود که مرابه جلسات تقدیماتش و اجابت نامه دعوت نکند. اگر یکی از دانشجوهای مرد دانشگاه و یا حتی جوان های فاضل من هم به من نزدیک می شدند نگاههایش تند و تیز می شد و توی خانه تر به پامی کرد. دیگر دانشگاه هم نگذاشت بروم حتی به استنادها هم بنشین بود فکر کردم چند وقتی صبر کنم اوضاع زندگی مان بهتر می شود. اما نشد.

شامپو، در شهر بازی بوستان، با تویق و شوق تاب می خورد. آنمعالاً دیگر از حال و هوای نغواهایی صبح من و پدرش بیرون آمده بود. کشش می شد دوباره بجه شوم و حس و حالم رو به زود عوض می شد. کشش می شد دوباره از نوشوع کنج.

به مرور حس کردم مهران گنجی وقت ها ذوق می مهند مثل یک ملا قبل، نمی که مهران خانه یامند و گفت مسعود جلش بد شده و رفتم بیمارستان تا مراقبتش باشد. روز بعد به مادر مسعود رنگ زدم تا حال مسعود را ببرم. فهمیدم که او در خانه سخت و عاجزای بیمارستان از بیخ و بین ذوق است.

چند دقیقه بعد مسعود، که به وسیله مادرش از ناراحتی من با خبر شده بود، رنگ زده اما من بین آن هفته گریه نخوردم. جویش را اینهم، با افتضا به یاسک داد و احوالم را پرسید و خواهش کرد جایش را اینهم بالاخره یکی نوساعت بعد به نچار برایش پیامک شدم که ظلم خوب است. آن قدر کلیتار رفت تا بالاخره برایش از مهران گفتیم و سردی زندگی من، مسعود هم مرتب اظهار تسویبی می کرد. به مهران لاسا می گفت و سلام می گفت مهران لیاقت تو را ندارد. با این حرفها و در دتل ها حس کردم سبک شدم. اما دیگر از خودم، مسعود و مهران بدم می آمد چرا که فهمیدم مسعود قصد کتبی دارد.

حالا دیگر با اینکه من جوبدی پیامک های مسعود را نمی دادم اما او هر روز برایم پیامک های محبت آمیز می فرستاد و اصرار می کرد مهران را رها کنم و از او طاعتی بگیرم. پیشکها روز به روز کمتر می شد و دیگر داشت یعنی از تهدید به خودش می گرفت و من فالد بودم این یکی را دیگر کجای دلم نگذارم. بروم به کی بگویم که تازه خودم را متهم نکنم. به مهران که به یایا و ماهان گ.

تا امروز صبح که شامپو را بر دم حمام و وقتی شدم بیرون دیدم مهران رنگ صورتش از عصیت سیاه شده گویی من توی دستش بود و دستش از فرط ناراحتی می لرزید. خواستم ببرم جی شده که جویش شروع کرد به داد و فریاد از بین فریادهایش فهمیدم یک پیامک برآم آمده و او رفتم پیامک مسعود را دیدم. هر چندر تالاش کردم برایش توضیح دادم که من هیچ بیسی با تماسی با مسعود ندارم.

و فقط اوست که پیام می‌دهد زیرا بار لوقت گفت فکر کردای من بایتم که بتولی سرم شیره بقالی-  
 دیدی شکم درست بود؟ گفت نولملا از همان اول یک رنگی به کفشت بود همان وقت‌هایی که با آن  
 حرف‌های بعاصطالح روشن فکر نه می‌آمدی در جلسات نقد منتشر داشکنده باید می فهمیدم چشمه تبال  
 من است آخرش هم به زور خودت رابعه من قلبت کردی

چقدر ناروا می‌گفت لدم می‌خواست می‌تولستم خفتاش کنم همیتم نالنده بود که یک بهانه هم از من بیفتد  
 دستش کاش می‌شد همه با راجتی و دردم را طیل سنگی برت کنم توی صورتش اما به جلی همه اینها فقط  
 زل زدم توی صورتش و صبر کردم تا از خفه برزد بیرون تا بعد شانمهر را بنعم دست یکی از هماینها  
 و برگردم توی خانه بروم توی زیرزمین و همه درها را بستم تا توتم با تمام وجود ناله کنم و خندم را خالی  
 کنم- و نفرین کردم به خودم به بهران- به سموف شکیه نشتم حتی از بابا و مامان، که چرا جلویم  
 را نگرقتند و گذاشتند به صرف یک آشنایی سطحی و بدون شناخت عمیق با یک مرد بیمار و  
 عوضی مثل بهران ازدواج کنم. حالا جز خدایه چه کسی می‌تولستم را ز لدم را بگویم مگر کسی جز  
 او بایتم مانده است؟

وقتی رفتم شانمهر را بباورم، قلبس ختم از دیدن حالم جا خورد اما معطل نگردم تا پرس و جو کند گفتیم  
 بهتر برایش توضیح می‌دهم در گنتم چنه تا قدری آرام بگیرم صورتو را نشتم تا مملان متوجه گریه‌هایم  
 نشود باید بروم خانه باید مملان می‌گفت برای مریخ خواستگار آمد خیف دریم است نگرانش هستم که  
 نکند سرپوشت مرا پیدا کند باید چشمش را باز کند احساسی عمل نکند قربت پشاک‌های به مفاخر  
 محبت امیز را نخورد. بابا و مملان را در مقابل عمل انجام شده قرار ندهد باید تا مریخ حرف بزیم  
 می‌روم خفه بلیا جای دیگری ندارم برای رفتن-

### همجوئی



- به نظر شما برای انتخاب یک همسر مناسب عقل باید تصمیم بگیرد یا قلب؟
- ازدواج‌هایی امروز جامعه ما داخل انتخاب عقل است یا قلب؟

### جایگاه عقل و قلب در انتخاب همسر

همه می‌گویند که در ازدواج عقل باید انتخاب گیراند اما آیا تاکنون دیده‌اید که روی کارت عقد یا عروسی  
 کسی به جای دو قلب تصویر دو مغز کشیده باشند؟ ازدواج بی‌عقل قلب‌هاست نه بی‌عقل مغزها، از این رو با صراحت  
 و بی‌پرده می‌گوییم باید ببینید که دنبال چه می‌گویید بنوع هیچ  
 کردیدی همسری را انتخاب کنی که تل کما آن را برمی‌گزیند  
 پس اگر قرار است بی‌عقل قلبی ایجاد شود، قلب باید قلب دیگری  
 را انتخاب کند کسی که تصمیم گیرنده اصلی است و باید مسئله  
 ازدواج را افضاً یا نهایی کند، قلب است نه عقل. حال می‌پرسیم  
 پس در این میان جای عقل کجاست؟



یک اصل مدبریتی می‌گیند: مدبر همیشه مدبری نیست که حرف اول را بزند بلکه مدبری است که حرف آخر را بزند آن هم بعد از آنکه نظرات کارشناسان را گرفته یعنی وقتی همه نقاط ضعف و قوت را بیان کردند و او آنها را دریافت کرد و مستحید تصمیم بگیرد مدبران نقشی زود تصمیم می‌گیرند و حرف اول را می‌زنند طبیعی است وقتی مدبر اولی تصمیم می‌گیرد کارشناسان چاره‌ای جز تأیید ندارند به همین علت خطای تصمیم‌گیری بالا می‌رود در ازدواج نیز قبل از هرگونه تصمیم و گزارشی قلب باید از کارشناس ویژه و عالی‌رتبه خود یعنی عقل، کار کارشناسی طلب کند و اگر دل قبل از تأیید عقل تصمیم گرفته ضریب خطا و شکست بسیار بالا می‌رود در فرایند ازدواج ابتدا عقل باید با خیال آسوده و بدون هیچ آشفنگی خاطر، نظرات اطرافیان و مشاوران و تحقیقات را جمع‌بندی کند ولی در نهایت قلب تصمیم بگیرد پس عقل باید حرف اول را بزند و قلب حرف آخر را اگر عقل شما کسی را از هر نظر تأیید کرد ولی دل شما او را نخواست یکی دو جلسه محبت و محو را ادامه دهید و ببینید که آیا اقبال عشقی در مثلث نسبت به او به وجود می‌آید یا نه؟ اگر هیچ احساسی هر چند اندک شکل نگرفت، این ازدواج نباید صورت بگیرد اینکه گفته می‌شود «مگر آن نباش» عاقله بعد از ازدواج می‌آید» حرف دقیقی نیست اگر نباشد چه؟! البته این سخن که گفته می‌شود «اول عاشق شو بعد ازدواج کن» این نیز سخن بسیار غلطی است که عوارض آن در بعد از ازدواج آشکار می‌شود چون در انتخاب همسر، عقل نقشی نداشته است پس ناامنیای قلب، پایین امر ازدواج نخورد، بی‌وفای نباشد صورت بگیرد و این معنای انتخابگری قلبی است.

## ازدواج اجباری

علاقه‌مند شدن قبل از شناخت نقطه آغاز شکست است. اگر قلب زودتر از عقل شما به کسی وابسته شد دیگر عقل نمی‌تواند نظری بدهد چرا که قلب تصمیمش را گرفته است گفته‌اند که علاقه شدید به چیزی، آدم را کم‌ر و کم‌می‌کند طبیعی است وقتی دختر یا پسری برای شناخت طرف مقابل خود از طریق روابط اجتماعی تعریف نشده و قضای مجازی ارتباط برقرار می‌کند و آنس می‌گیرد آن دو قبل از آنکه بخواهند شناختی از هم پیدا کنند به هم علاقه‌مند می‌شوند این علاقه قلبی فرصت را از عقل می‌گیرد برای همین است که دیگران ممکن است در فرد مقابل، نقاط ضعف بزرگی را ببینند در حالی که دختر و پسر خود اصلاً متوجه آن نیستند.

پس فرایند انتخاب همسر باید به گونه‌ای باشد که عوامل تحریک‌کننده قلب زودتر وارد عمل نشوند نگاه و ارتباط مستقیم و برقراری روابط عاطفی، همه تحریک‌کننده قلب هستند چنان‌که است که آنهایی که احساسی‌ترند بیشتر مدعی این هستند که احساساتی عمل نمی‌کنند بنابراین برای خاطر جمعی از این مسئله باید دید آیا آنچه را که من از طرف مقابل احساس می‌کنم دیگران هم تأیید می‌کنند یا نه.

مشکل منبزه دقیقاً این بود منبزه نمی‌توانست معیارهایی را برای ازدواج در نظر بگیرد دل او درگیر یک رابطه فردی مشخص شده بود بنابراین مجبور بود او را انتخاب کند از برای عمل را از خودش گرفته بود، شک نیست که با این وضع، اگر مسعود زودتر از مهران با منبزه ارتباط برقرار کرده بود، منبزه مسعود را انتخاب کرده بود.



**امروزه ازدواج عنانی از دختران «ازدواج اجباری» است؛ البته نه اجبار بیرونی بلکه یک اجبار درونی که آزادی انتخاب را از آنها می‌گیرد.** اگر این دختران ابتدا معیارهایی از دلچسبان را در یک فرزند علاقه‌مند مشخص می‌کنند و پیش از آنکه اجازه بدهند کسی وارد حریم عاطفی آنها بشود، مطمئن می‌شوند که آن فرد ملاک‌هایشان را دارد یا ندارد و سپس اجازه را انتخاب می‌کنند. این چنین با شکست‌های عشقی پیش و پس از ازدواج مواجه نمی‌شوند. در واقع این دختران، از همان آغاز، دارند شکست را انتخاب می‌کنند. این ملاک‌ها و شیوه شناخت آنها در سحنه‌های بعد بیان خواهد شد.

## همچوشی



عوارزی از شکست‌های عاطفی پیش یا پس از ازدواج خطرناک‌ترین را بدون ذکر نام و نشان برای دوستان خود بیان کنید. دلایل این شکست را بررسی کنید.

## انتخاب عاقلانه؛ زندگی عاشقانه

♥ **همایند عشق بلخی تابناکی از دواج کی** این کلیشه تکراری و تخیلمای فیلم‌ها و سریال‌هاست. آنها این‌طور القا می‌کنند که اگر دختر و پسر همدگر را در نگاه اول پسندیدند، در ازدواج مناسب هم هستند و زندگی شیرینی خواهند داشت. به این نوع ازدواج، ازدواج با عشق ره‌فتیک می‌گویند. منظور از ازدواج با عشق ره‌فتیک آن است که با همان نگاه اول نلت برای او برود و تکلن بخوری. این نوع ازدواج‌ها، علی‌رغم جنلیت بالایی که دارند درصد بالایی از طاقتی را به خود اختصاص داده است؛ چرا که این عشق‌ها، به همان سرعتی که به وجود می‌آیند با همان سرعت نیز فروکش می‌کنند. ضرب‌المثل «وصول، عطفن عشق است» مربوط به همین نوع عشق است. ضرب‌المثلی که به بیان‌های دیگر در بسیاری از فرهنگ‌های غیر ایرانی نیز وجود دارد. این عشق‌ها مانند کاتالیزور عمل می‌کنند؛ یعنی صرفاً سرعت پیوند را افزایش می‌دهند. بسیاری از علاقه‌های پیش از ازدواج با واقعیت‌های زندگی همخوان نیست. به همین دلیل، زندگی زوجین با سردی گریزیدن آتش عشق، شیرینی و گرمی خود را نیز از دست می‌دهد و عواقب نامتو شایندی را به همراه می‌آورد. حتی اگر شما در انتخاب همسران به خاطر علاقه قلبی، جذاب‌ترین پسر را هم برگزیده باشید، تعام مؤلفه‌های این عشق، چندی پس از ازدواج رنگ می‌بازد و محو می‌شود. در حالی که عشق، برای اداة ازدواج ضروری‌تر از آغاز آن است. عشقی که به تدریج و با دیدن سختیت و مسئولیت‌پذیری طرفین در زندگی شکل می‌گیرد، ظرفیت شما را برای تحمل سختی‌ها و گذشت و حتی ایثار افزایش خواهد داد. چنین عشقی، هم نشی از انتخاب علاقه‌ای است که قبلاً کرده‌اید و هم حاصل مراقبتی است که پیش از ازدواج از قلب خود کرده‌اید. شما با مطالعه و مشورت معیارهایی مؤثر در ازدواج را دانست‌اید و با سخت‌گیری زیاد و دقت فراوان، مناسب‌ترین گزینه را شناخت‌اید و این به یک زندگی عاشقانه منجر خواهد شد. علاقه انتخاب کرده‌اید که توانسته‌اید یک عمر عاشقانه زندگی کنید. نوش جانان...

برای مراقبت از آزادی خود در انتخاب از راهکارهایی زیر استفاده کنید:

- ۱- توجه کنید که دلیلی که باعث انتخاب شما با فرد مقابل شده است، نمی‌تواند به تنهایی اساس خوبی برای ارتباطهای بعدی و حتی ازدواج باشد.
- ۲- اگر به یک دلیل واقعی، مثل همکاری علمی، مجبورید با پسرها هم صحبت کنید، نباید بگذارند این صحبتها وارد حریم خصوصی شما یا او شود. نوع برخورد مؤدبانه و حیوانی که از خود نشان می‌دهد، می‌تواند مانع ایجاد محبت و وابستگی شود و نیز تعیین کننده مجرده ارتباط شما خواهد بود.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



«هیچ شیقه‌فروزی» سرچشمه یک گروه دانشجویی ممتاز یک دانشگاه است که برای تشویق به آردوی زبانی مشهد رفتند، در این زمان مسائلی همچون ازدواج، ارتباط با جنس مغلوب و نقش قضای مجازی در شکل‌گیری روابط افراد پرناتز شده است.

## ۱۴- نمای ۲: از عاست که بر عاست!

### بار کج به منزل نمی رسد

نوشته بود: مرا دو کلمه معجزه کنید

امام حسین علیه السلام در پاسخ او نوشتند کسی که از طریق معصیت، بخواهد به چیزی برسد آنچه بدان امید دارد، زودتر از هفتاد روز می رود و از آنچه می ترسد زودتر به سرش می آید. همان طور که در تعاریف قبلی اشاره شد، ازدواج هایی که در پی دوستی های عاشقانه شکل می گیرد و عواطف پررنگ آن فرصت شناخت را از فرد و خانواده سلب می کند آسیب های خاص خودش را دارد. در این سال ها این نوع ازدواج ها شیوع زیادی یافته و در پی آن آمار طلاق هم بالا رفته است. این دوستی ها اگر هم به ازدواج منجر نشوند آسیب های زیادی را برای هر دو طرف به بار می آورد البته به خاطر عواطف لطیف و حساسیت بیشتر دختران، همیشه سهم آسیب عاطفی آنها بسیار بالاتر است.

### نظرسنجی



نتایج دوستی های قبل از ازدواج دو نفر را در دو حالتی که آنها «با هم ازدواج کنند» یا «با هم ازدواج نکنند» در نظر بگیرید. بیشترین آسیب هایی که شما از دوستی های قبل از ازدواج مشاهده کرده اید یا حس می کنید کدام گزینه است؟ می توانید به چند مورد رأی دهید.

اگر باهم ازدواج نکنند	اگر باهم ازدواج کنند
تبدل آرزوی انسان در انتخاب همسر	فقدان احساس و غیره ظهور از یکدیگر
طغیان عاطفی	از دست دادن حمایت خانوادگی
بند شدن به احساس متفاوت	بی اعتمادی و سوءظن به همسر
تغییر به همسر	پیدا کردن به خاطر مزایای از بیگانه ترینی
توجه به نیاز خواهی	فرسایش و خستگی ناشی از تحمل سختی ها
تکثیر در ازدواج	بی عزتی در قبال همسر
دل بردگی از ازدواج	حس فشار های زیاد و در نتیجه بیایر شدن و طرد شدن
آبروریزی و بدنامی	_____
_____	_____
_____	_____

«فَأَمَّا الْفِتْنَةُ فَغَايِبٌ لَا يَخْتَلِفُ فِيهَا جَمَلٌ لِّقَوْمٍ ظَاهِرٌ لِّأَنفُسِهِمْ أَلَّا يُفْتَنُوا لِنُفُوسِهِمْ فِي الْفِتْنَةِ وَلِلَّذِينَ كَفَرُوا فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ» (نور: ۲۱)



## کسب آرزوهای گوناگون و سرخوردگی

در فضای عشق‌های بیش از ازدواج، فرد یک تصویر آرمانی از طرف مقابل برای خودش می‌سازد. اما پس از ازدواج وقتی بنای مسئولیت‌ها و تعهدات به میان می‌آید، مشکلات زندگی که بروز می‌کند باعث می‌شود افراد دیگر شخصیت فرد آشکار شود. واکنشی که فرد به این واقعیت‌ها دارد، با تصویر آرمانی که ساخته بود سازگار نیست. بنابراین با بروز انتباهات و نقاط ضعف، کجای شخصیتی که او برای خود ساخته بوده به یکباره ویران و فرد سرخورده می‌شود. به‌خصوص اگر برای به‌دست آوردن همسرش به خیلی چیزها پشت کرده باشد.

## ۱- فرسایش استانه تحمل

معمولاً این ارتباطات مسیر برقرار و نشیبی را تا رسیدن به ازدواج نمی‌خواهد کرد. در بسیاری از مواقع شرایط ازدواج در یکی از دو طرف مهیا نیست، زیرا یا اولین به این ازدواج رضایت نمی‌دهند یا اینکه پسر جرئت اقدام ندارد. گذر از این مرحله، فشارها و فرسایش زیادی دارد که دیگر برای فرد در مواجهه با مثلث پس از ازدواج، توان و مقاومتی را باقی نمی‌گذارد. برای همین با کوچک‌ترین مسئله‌ای از کوره در می‌رود و برخورد نامناسب می‌کند. به‌خصوصی که هر کدام از دو طرف به دلیل سختی‌ها و هزینه‌هایی که برای این ازدواج تحمل کرده‌اند، سطح توقعشان از طرف مقابل بالا رفته است و انتظار دارند که او گزینه بیاید.

## ۲- آمادگی شکست

همان‌طور که بیان شد زمینه شکست این نوع ازدواج‌ها زیاد است و فرد باید آمادگی تحمل آن را داشته باشد. البته طلاق به عنوان یک بدیده فردی یا اجتماعی، هر چند خوشایند هیچ زوج و خانواده‌ای نیست و دین هم آن را نمی‌پسندد، اما در جایی که دلایل قوی و قانع‌کننده‌ای برای جدایی به عنوان آخرین راه حل وجود داشته باشند، ناگزیر از پذیرش آن است.

## ۳- اگر ارتباط به ازدواج منجر نشود

اغلب ارتباطات قبل از ازدواج، به دلایل مختلفی به ازدواج منجر نمی‌شود. ولی پدیده‌هایی دارد که بعضی از آنها به شرح زیر است:

### ۱- مسدود عاطفی

هدف دختر و پسر از دوستی متفاوت است. عموماً دختران وقتی اجازه می‌دهند کسی وارد حریم دوستی‌شان بشود که قصد ازدواج با او را داشته باشند. در واقع خیلی از دختران، دوستی را «پدیده ازدواج» می‌دانند. در حالی که پسران دوستی را «جاذبه‌زنی برای ازدواج» می‌دانند. این جمله در میان این گروه پسران رایج است که «اگر می‌خواستیم با او ازدواج کنیم که باهاش دوست نمی‌شدم». البته ممکن است پسر به خاطر حفظ ارتباط خود با دختر، وعده ازدواج هم به او بدهد.

اکثر پسران در این ارتباط گرفتار به خیال‌نشین هستند. در حالی که دختران اغلب عوامل عقلانی درگیر می‌شوند.

گفتار است و جایگزین بندبر اما عاطفه و اندک است و آسیبپذیر، برای همین وقتی که دختر می‌بندد یا کوچک‌ترین حادثه یا ممانعت یا مشکلی، پسر جا می‌زند و به راحتی رابطه را ترک می‌کند، دچار حسرت عاطفی شدید می‌شود.

## صرفاً جهت اطلاع

فسردگی



بعضی از افرادی که دچار این نوع ضربات عاطفی می‌شوند ممکن است یک نم پایدار را همراه با نشانه‌های دیگر مثل کم‌انرژی‌ها، بی‌تفاوتی، بی‌توجهی، نگردها، احساس پوچی و بی‌ارزشی تجربه کنند که حداقل تا دو هفته ادامه می‌یابد. در این مدت فرد از فعالیت‌های خود لذتی نمی‌برد این وضعیت می‌تواند یکی از انواع افسردگی باشد که حتماً به مراجعه و درمان توسط روان‌شناس و حتی گاهی روان‌پزشک نیاز دارد.

## همجوئی



بر مبنای تفاوتی که گفته شد، هم‌جوئی از برخوردی متفاوت‌تر و بی‌سرن در روابط یا یکدیگر را بیان کنید و آسیب‌هایی را که در این تفاوت‌ها برای دختران رخ می‌دهد، به بحث بگذارید.

## ۳- آرمون گرایی در انتخاب

وقتی تجربه ارتباط با پسرها در دختری زیاد شد و امتیازات هر کدام را شناختا به خاطر می‌سازد، به همین دلیل معمولاً خواسته یا ناخواسته انتظار دارد که خواستگارش تمام مزایای افراد قبلی را داشته باشد. در غیر این صورت نمی‌تواند او را بپذیرد. به این ترتیب انتخاب او سخت‌تر شده و گزینه‌های خوبی را از دست می‌دهد و ازدواجش چنان به تأخیر می‌افتد که خسته شده و از روی ناچاری با کسی ازدواج می‌کند که مزایای مورد نظرش را ندارد.

## ۳- سهل‌زدگی از ازدواج

این ارتباطات آن چنان عواطف دختر را درگیر می‌کند که اگر به ازدواج منجر نشود، او را به حدی دل‌زده می‌کند که احساس می‌کند ظرفیت روحی برای ازدواج را از دست داده است و می‌گوید: «حال و موصوفه هیچ کسی را ندارم». در واقع عشق‌های ناکام بیشین که موجب سرخوردگی وی شده است، معمولاً به یک نگرانی عمومی و بی‌اختصاصی نسبت به حسن متفاوت منجر می‌شود. به‌خصوص در شرایطی که زمان درگیری عاطفی طولانی بوده و فراق و تشبیه‌های زیادی را طی کرده باشند.

رفتارهای پرخطر و آسیب‌های متعدد جسمی و روحی دیگری نیز از این روابط لذتی می‌شود که قلیل بیان نیست و شما شاید با چشم‌تیزترین خود بهتر از دیگران با آنها آشنا شوید. هر کدام از این آسیب‌ها به‌تنهایی می‌توانند سرزندشت یک‌نوجوان را تحت الشعاع قرار دهد و او را از یک زندگی آرام و شیرین و یک ازدواج بدون دغدغه محروم کند.

چه دختران نسبت‌های که امتیازات فراوانی داشتند و در اثر این ارتباطات خوشبختی خود را قهر و خنند و به یاد داشتند آنها دخترانی بودند که در واقع نقاط قوت خود را نمی‌شناختند و طبیعی است کسی که برای خودش ارزش قائل نباشد، به دیگران هم اجازه می‌دهد که با احساسات او بازی کنند و برایش ارزشی قائل نباشند. چه دانش آموزان خوش استعداد و خوش فکری که بزرگتر آسیب‌های این روابط امربهای را که دیگران به آنها بسته بودند تأکید کردند چرا که در حلال این روابط، تمرکز فکری خویش را نیز که برای پیشرفت علمی و تحصیلی شان نیاز دارند از دست می‌دهند این گونه دانش آمیزان مطالبی را که همیشه با یکدیگر خواندن یاد می‌گرفتند، حالا ده بار می‌خوانند ولی باز خواستشان جای دیگر است؛ وقت می‌گذارند ولی ترجیح نمی‌گیرند یا اصلاً دست و دلباش به درس نمی‌زدند. بهتر است تا آنجا که ممکن است، فرد درگیر این روابط نشود؛ اما اگر به هر دلیلی درگیر شد، راهکارهایی که در نهای بعد بیان می‌شود، به او کمک می‌کند تا از استمرار و عمیق شدن این روابط خودداری کند.

### همجویشی



با توجه به آسیب‌های فراوان ناشی از ارتباطات نادرست دختر و پسر، به نظر شما علت رواج این پدیده در سال‌های اخیر چیست؟

### اگر اهل مطالعه‌اید...



«من و دوستم...»م کتابی است که به بررسی پدیده روابط دختر و پسر در بین قشر جوان و نوجوان جامعه امروز پرداخته و با تحلیلی منطقی، معایب این دوستی‌ها را بیان نموده است. فصل‌های «عوامل فراگیر شدن این روابط» و «آسیب‌های این نوع روابط» را حتماً مطالعه کنید.

### یاکان برای پاکان

♥ آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که بیشترین لذت از دواج را چه کسی می‌برد؟ آیا همه بخاراد به یک نسبت از ازدواج لذت می‌برند؟ کسی که روح و حواسش بکر و تازه بوده و تا هنگامی که از دواج نکرده کسی را به قلب خودش راه نمانده باشد، لذتی بیشتر از دیگران خواهد برد. دختر یا پسری که قبل از ازدواج خود، در جامعه با حجب و حیا رفتار کرده و با کسی «از دواج عاطفی» نکرده است، تا زمانی عشق را در خمسروش تجربه نمی‌کند، اینها لذت‌داری هستند که قبل از اینکه با کسی بی‌مشی بست، باشند. حفظ اصالت کرده و قلب خود را به روی کسی نگشوده‌اند و بعد از ازدواج قدرت و ضمانت لذت‌داری شان به مراتب بیشتر خواهد بود. عشق دیگر در یک فضای مطمئن، پایدار و صمیمی سهم اینهاست. برای همین است، که قرآن توصیه کرده است که زنان پاک، با مردان پاک ازدواج کنند و مردان پاک، زنان پاک را برگزینند.

النَّيِّبَاتُ لِلطَّيِّبِينَ وَالطَّيِّبُونَ لِلنَّيِّبَاتِ (سوره نور، آیه ۲۶)

### خاطره

ولی «شاهین» این جور نیست.

سر کلاش لالشم از آسیب‌های روابط دختر و پسر می‌گفتم و بعثت تمام شد یکی از دختران بزرگ و خوش‌برایان بعد از کلاش به دخترم آمد و گفت: لالشا تمام مباحث کلاش را قبول دارم، ولی «شاهین» این جور نیست. من گفتم شاید شاهین شما این‌گونه نباشد ولی این آسیب‌ها عمومیت دارد.

- بگم می‌گفتست روزی همان دختر به دخترم آمد و گفت: بگم که است از بیمارستان مرخص شمام با تعجب پرسیدم چرا؟ گفت: رانش فهمیدم شاهین هم همان جوره که می‌گفتید.

### همجویشی



قرص بگیرند یکی از نزدیکانمان در یک ارتباطی قرار گرفته و حالا از شما کمک می‌خواهد که این روابط را قطع کند شما چه ابتکاری را برای قطع این ارتباط پیشنهاد می‌دهید.

### هویت و دوستی

یکی از مهم‌ترین ابعاد هویتی هر کس این است که وی اهداف مهم و اولیه زندگی‌اش را مشخص کند و یکی را برای ادامه زندگی برگزیند کسی که اصلاً نمی‌داند در زندگی به دنبال چیست و یا باید به دنبال چه چیز باشد، هنوز در حال امتحان کردن است تا ببیند چه چیزی او را برای یک عمر راضی می‌کند کسی که هنوز اصلاً نمی‌داند از زندگی چند دهه‌ای پیش روی خودش چه چیزی می‌خواهد هنوز در بازی‌های پیش از هویت است قدرتی که هنوز اهداف و مسیر زندگی‌اش متناسب خود را نشناخته و انتخاب نکرده است، در برابر انتخاب‌های زندگی‌اش شو دچار مشکل خواهد شد.



بسیاری از پسرها بعد از پیدا کردن شغل پایدار و بسیاری از دختران بعد از ازدواج مسیر زندگی مشخص‌تر و روشن‌تری دارند اینکه فردی ده مسیر مختلف را برای آینده‌اش انتخاب کرده است نشان می‌دهد که هنوز هویتش کامل نشده است، همان‌طور که چند سال قبل می‌گفت می‌خواهم هنرنیسه بشوم، یا روزی می‌گفت می‌خواهم مهماندار هواپیما شوم. حالا نیز روزی می‌خواهد برای تحصیل عالی به خارج از کشور برود و روزی می‌خواهد درس و هر چیزی مربوط به درس را رها کند و بسوزاند یا اینکه به استعداد و شرایط خودش توجه ندارد و فقط نگاهش به این است که دیگران چه چیزی می‌خورند و چه چیزی





اولین نکته این است که تمام کردن یک رابطه اگر به شکل صحیح انجام نگیرد آسیب‌هایی خاص خود را به همراه دارد. عملاً قطع ناگهانی رابطه بدون اطلاع قبلی احتمالاً طرف مقابل را در حالتی مبهم از حسی تکه می‌دارد. از طرف دیگر قطع تدریجی رابطه هم چندان مقدر نیست. بعضی فکر می‌کنند اگر به طرف مقابل بی‌محلی کنند، ممکن است روابط آنها خود به خود به سردی کشیده شود و جدایی راحت‌تر اتفاق بیفتد.

اما به نظر می‌رسد اگر شخص تصمیم خود را با قاطعیت، شفاف و با کمترین اهرار هرچیزی به طرف مقابل منتقل کند هم خودش زودتر از باطن‌کلیفی خارج می‌شود و هم فرصت چینه‌زنی را از طرف مقابل می‌گیرد. قبل از بیان تصمیم به قطع رابطه، باید همه واکنش‌های طرف مقابل را پیش‌بینی کرد و برای آن جوابی آماده نمود تا هم ذهن برای صحبت کردن آماده‌تر باشد و هم رابطه آسان‌تر قطع شود.

چانه‌زنی‌هایی همچون «شش‌ماه می‌کنی»، «بشمارم می‌شوی»، «آنچه چرا؟» و «هیچ‌به‌فرصت دیگری به همدیگر ندیم» و معمولاً از طرف مقابل شنیده می‌شود که ممکن است دختر را در تصمیمش «دردد سازد ولی بعد از اینکه دختر تصمیم به قطع ارتباط گرفت، نباید فرصت این چانه‌زنی‌ها یا حتی تهدید را به طرف مقابل بدهد؛ بلکه باید صریحاً به او اعلام موضع کند. دختر، مسئول احساسات طرف مقابل نیست و مجبور نیست او را راضی یا قانع کند. قطعاً هر گونه قطع ارتباطی ناراحتی دارد و البته در پسرها دوره آن کوتاه‌تر است. برای اینکه این قطع رابطه به بهترین شکل صورت بگیرد، باید هم‌زمان، سه جنبه شناختی، عاطفی و رفتاری مد نظر قرار گیرد که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد.

### ۱- تدبیرهای شناختی

هر وقت خواستید یک مشکل را در زندگی کسی برطرف کنید یا در او تغییراتی اساسی ایجاد کنید، ابتدا باید فکر او را اصلاح کنید. بنابراین اولین قدم ارائه دادن راهکارهای شناختی به کسی است که دچار این مشکل شده است. به او بگویید:

- ♦ لازم نیست همه چیز را خودت تجربه کنی، چون بعضی از تجربه‌ها بسیار گران تمام می‌شود. به سخن خیرخواهان و دیگرگانی که بخته‌تر و موفق‌ترند توجه کن و با آنها با روی باز مواجه شو.
- ♦ شناخت را از این رابطه با تفکر، مشورت و مطالعه اصلاح کن. نقاط منفی این رابطه و پیامدهایی را که می‌تواند برای ایندهات داشته باشد یادداشت کن، یادداشت کردن موجب می‌شود هنگام جمع بندی، تمام موارد جلوی دید تو باشند و از تکرار تجربه گرفتن برخی موارد در اثر غلبه احساسات جلوگیری شود.
- ♦ مشورت با فردی بخته، همتا و متعهد که بتواند به قطع ارتباط کمک کند، بسیاری از نقاط ابهام ذهنی‌ات را برطرف می‌کند و موجب می‌شود بدون تزلزل و با قدرت به قطع کامل ارتباط بپرسی.
- ♦ ویژگی‌های منفی طرف مقابل را به یادیاور و ضعف‌های شخصیتی طرف مقابل و رفتارهای غلط او و همچنین تفاوت‌های فرهنگی خانواده خودت با خانواده او را یادداشت کن.
- ♦ به مزایای رهایی از این رابطه نیز بیندیش؛ مانند رهایی از درگیری‌های ذهنی و خلاقیت، تمام این مزایا را

نویسنده: سوسی

♦ این تفکر جایگزین را همیشه در ذهن داشته باش که «چه بسا چیزی را منی پسندم ولی به نفع کویست»  
و چه بسا چیزی را دوست داری ولی به ضرر توست»<sup>۱</sup>

- ♦ هرگاه مجدداً یاد او افتادی و دوباره به او مایل شدی، به یادداشت‌هایت رجوع کن. هرگاه ذهنت دوباره به او مشغول شد، به آن ویژگی‌های منفی که نوشت‌های پندت و به خودت بگو: «و شایسته من نبود»
- ♦ عموماً افراد در چنین موقعیتی احساس می‌کنند به آخر خط رسیده‌اند درحالی که اگر قبلاً احساس عکس را تجربه کرده باشند متوجه می‌شوند که هیچ کدام از اینها آخر خط نیست و موقعیت‌های بهتری پیش روی او وجود دارد. بنابراین از جامعه آمیز کردن اتفاقات بپرهیز کن و با نگاه واقع‌بینانه خود از رابطه غاصه بگیر.
- ♦ جرایم‌های عشقت را شناسایی کن، تو باید پیش از هر چیزی به این فکر کنی که چرا به این شخص علاقه خاصی پیدا کردی؛ هرچند ممکن است بعضی از این جرایم‌ها آنگاه‌ها نباشند از جمله اینکه شاید تو از ترس طرد شدن توسط دوستت یا طرف مقابل نگران بوده‌ای که تن به چنین ارتباطی داده‌ای؛ یا اینکه نمی‌توانی راهی خلاف دیگری و دوست بروی؛ اگر این رابطه نلای از نگرانی و ترس از طرد شدن باشد بهتر است هرچه سریع‌تر رابطه را قطع و خودت را درمان کنی؛ اگر هم احساس می‌کنی جرایم عشقتان، یک علت سالم، منطقی و ایمن دارد، بهتر است وارد فرایند ازدواج شوی.

### ♦ اگر اهل مطالعه‌اید...



یک کتاب متفاوت شما را به مطالعه متنی توصیه می‌کنیم که انواع رابطهٔ جوجنس را مورد بررسی قرار داده است. مهم‌تر از همه آنکه بی‌سیر مهربانی‌ها آموزش این متن را به دختران توصیه کرده‌اند. سوره نور از زیباترین و کارآمدترین سوره‌های کتاب آسمانی مسلمانان است.

### ۴- تدبیرهای عاطفی

شما اگر همراه با اصلاح فکر و شناخت خود عواطف خود را مدیریت نکنید تغییر اساسی صورت نخواهد گرفت. اگر هم تغییری رخ دهد، این تغییر با سبب همراه خواهد بود. بنابراین حتماً باید در مجموعه راهکارها، به جنبه‌های عاطفی هم توجه داشت.

قطع روابط عاطفی مراحل متفاوتی را شامل می‌شود و احساسات مختلفی همچون شوک، خشم، افسردگی و اضطراب را در فرد برمی‌انگیزد. تا به آخرین و منطقی‌ترین مرحله یعنی پذیرش برسد و مطمئن شود که کار بررسی را انجام داده است. بنابراین به فردی که دچار مشکل شده است بگویند:

- ♦ بدان که قراموش کردن فردی که به او دل بسته‌ای، به زمان نیاز دارد از این روزه خودت فرصت بده تا با مرور زمان محبت او از دل تو خارج شود.
- ♦ باید این خلأ محبت را با جایگزین‌های مناسبی مانند تقویت روابط عاطفی با خانواده، دوستان و اطرافیان پر کنی.
- ♦ مویحوظ کنی را که اندیشه‌ت به آن برایت مسرت بخش است. تویس و هرگاه درگیری ذهنی پیدا کردی، به یکی از آنها فکر کن.

۱. قرآن مجید، سوره نور، آیه ۳۶

دانشجویان و مدیران این وبسایتها که به آن «طرح‌های معجزه‌آسا» نام کرده‌اند، می‌گویند: «توجه به تمامهٔ قبیل و نژاد، به خصوص مسلمانان»

- ♦ یکی از بهترین جایگزین‌ها، عشق و رازی با خدا و اولیای الهی است که می‌تواند نهدیدات درگیری‌های علائقانه را به فرصت تبدیل کند. انسان‌های و آلائی مثل زنبق‌ها که به عشق الهی رسیدند، از عشق مجازی عبور کرده و به عشق حقیقی دست یافتند. به طور کلی کسی که در یک درگیری علائقانه، با تولد تقوا و عفاف را رعایت کند، اگرچه سوز و گداز و سختی‌های زیادی بر روح او وارد می‌شود، ولی آثار سودمندی به همراه می‌آورد. در همین زمینه است که می‌گویند عشق مجازی تبدیل به عشق حقیقی می‌گردد.
- ♦ مراد باشد که درگیری عاطفی دیگری نسبت به جنس متفاوت پیدا نکند. بهتر است این مسئله را به صورت اساسی حل کنی و آن، برطرف کردن منابع و مهیا کردن شرایط ازدواج است. البته برای انتخاب بهتر، واقعیت‌های زندگی و شرایط خود را در نظر بگیر.

### کدام تغییرهای رفتاری

پس از اصلاح شناخت و عواطف، باید مجموعه‌ای از تغییرات عملی و رفتاری صورت گیرد تا مراحل تغییر و اصلاح کامل گردد. مناسب است به فرد توصیه کنید:

- ♦ موضوعی درگیر کننده که تمام فکر و ذهنیت را اشغال کند، انتخاب کن که فراختری برایت باقی نگذارد. این موضوع باید به گونه‌ای باشد که هم مورد علاقه و هم در توان تو باشد. جدی گرفتن ریشرفت تحصیلی و شرکت در کلاس‌های فشرده یا درگیر شدن در یک فضای رقابتی می‌تواند این نقش را بازی کند.
- ♦ در زمینه‌هایی که توانمندی تازی، به کسب تجربه بپرداز تا احساس موفقیت تو بیشتر شود و احساس کمبود نکند.
- ♦ در دخترچه پایداریت خودت ظهوری از رفتارهای انتی‌سختی مانند کوه رفتن، ورزش کردن و تفریحات دوستانه را بنویس و اوقات فراغت خود را با این امور پر کن.
- ♦ از این پس سعی کن نگاه و رفتار خودت را مدیریت کنی. از فکر کردن، نگاه کردن و حرف زدن با طرف مقابل و رد و پندل کردن بی‌انگ و هر کار دیگری که احساسات تو را تحریک می‌کند، پرهیز کن.
- ♦ هرگز به محیط‌هایی که احتمال حضور تو وجود دارند، نرو و تا جایی ممکن از رفتن به محیط‌هایی که با یکدیگر خاطراتی دارند، پرهیز کن.

- ♦ راه‌های ارتباطی خودت با او، مثل تماس تلفنی و رابطه در شبکه‌های اجتماعی را قطع و یا محدود کن.
- ♦ هدیه‌هایی را که از او گرفته‌ای و هر نشانه دیگری که تو را به یاد او می‌آورد از بین ببر.
- ♦ عموماً پسرها، هر جوابی را حتی اگر تند، خشن، منفی و حاوی توهین باشد، به معنی میل طرف مقابل به ادامه رابطه برداشت می‌کنند. بنابراین پس از قطع رابطه نباید هیچ ارتباط دیگری چه مثبت و چه منفی از سوی شما وجود داشته باشد.

### حتی اگر درگیر رابطه نیستید ...

روشن است که اگر شما درگیر این رابطه‌ها یا دوستی‌های اجتماعی نیستید و توانسته‌اید خودتان را حفظ کنید، در فضای ایمن تری به مصروفی بپردازید. در عین حال لازم است دو نکته را رعایت کنید:

بارضای از رفتار اشتباه دیگران را همیشه در خودتان زنده نگه دارید. حتی اگر نمی‌توانید این ناراضایی را به آنها

مستقل کنید یا آنها را از اشتباهشان باز دارید حداقل لازم است از تریون، از رفتار اشتباه آنها بازمانی بماند. این مسئله اختصاصی به این اشتباه ندارد؛ روزی که از اشتباه دیگران راضی شدید، خودتان را نیز در آن اشتباه شریک بدانید. از کمک کردن به افرادی که در این رابطه گرفتار شده‌اند، خسته نشوید، البته به شرطی که توانایی لازم را برای این امر داشته باشید و خودتان گرفتار نشوید.

تذکری که به دیگران می‌دهید و آنها را از اشتباهشان منع می‌کنید، کم و بیش تأثیر دارد هر چند امروز آن تأثیر را نسبت کسی که از نظر اجتماعی زنده است یعنی تولید نسبت به دیگران بی مسئولیت باشد و هیچ تأثیر گذاری اجتماعی نداشته باشد. تأثیر گذاری مثبت شما نشان می‌دهد از حیات اجتماعی و زنده بودن شماست. گاهی به این فکر کنید که اگر هویت برگردان را به سمت آرمان‌های متعالی و ارزشمند تغییر دهید یا تولید مسک زندگی اش را از اشتباه دور کنید چه نقشی مهمی در تغییر سرگذشت او داشته‌اید. ارزش این کار را دریک کنید و برای آن از هیچ تائیدی فروگذار نکنید. به این فکر کنید که هر یک از اعضا در طول عمر من توانسته‌ام چه سرگذشت چند نفر از دوستان و اطرافیان را به سمت ارزش‌ها سوق بدهیم.

### همجویشی



بر اساس تئوری‌های بالا، نمونه‌های عینی را که شاهد آن‌ها بوده‌ایم، برای دوستان در کلاس تعریف کنید.

### صرفاً جهت اطلاع



#### تهدید

ممکن است پسری در وضعیتی قرار گیرد که چون خواست‌هایش برآورده نشود، به تهدیدات گوناگونی متوسل شود. تهدید شیوه رایجی برای پاسخ‌خواهی، ادغام ارتباط و سوء استفاده‌های دیگر است. نکته مهم آن است که اگر به هر دلیل در مقابل تهدیدها نستی نشان داده شود، تهدیدها بیشتر خواهد شد. اگر با دوستی مواجه شدید که مورد تهدید قرار گرفته است، به او چنین توصیه کنید:

- بدان که اگر طرف مقابل تهدید کند که با لابی به سر خودش می‌آورد، هیچ مسئولیتی متوجه تو نیست و موظب باش حسن‌ترجم تو را تحریک نکنند. اگر در این مرحله به تهدید او اعتنا کنی و مانعش شوی، این حربه را برای همیشه در دست او قرار ندهی.
- ممکن است تو را به ریختن آبرویت تهدید کنند؛ در حالی که وقتی قطع رابطه از طرف خود شما باشد نشانه باکی تو است. در این شرایط لازم است پدر و مادر یا یکی از اطرافیان با تدبیر خودت را در جریان قرار دهی که اگر پدر چیزی را بیان کرد این فرد از تو حمایت کند. البته تهدید کردن این افراد به برخورد و شکایت قانونی، یکی از بهترین راه‌های عقب‌راشتن است. به خدا توکل کن و از اجرای تصمیم درست هم بیمناک نباش.



# زندگی طعم آرامش

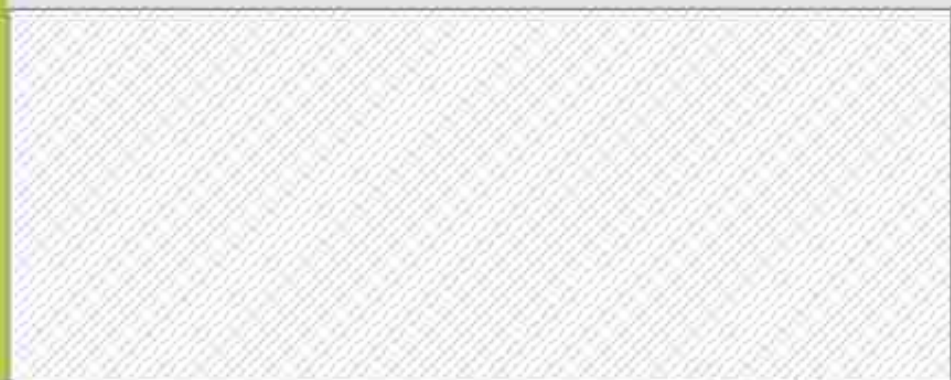
صحنه ششم



۱۶. آقای جوان مرد زندگی را بهشتی (۱)



۱۷. خانمی که از ازدواجش بیخود است (۲)



۱۸. خانمی که مرد زندگی را بهشتی (۳)



## زندگی با طعم آرامش



### ۱۶- نهای ۱: از ازدواج چی می‌خوام؟

#### میتاب

۱۶

این چندمین خوشگل بعد غنمش هم از دستم در رفته عهدش نبودم یعنی بغیر اینش بری و دانشجوی ترم اول قطع دکترایا گت و تسلواری ندم چندان شیک که احتما لا یک سایز هم برایش کوچک شدیدیون نشسته بود روی من و نال زده به کمد کتابها و عکس های من احتما لا با خودش فکر می کرد که این دختر فنی فکر حققدر خنریتر دارد نمی دانست که این عکس ها و کتابها این قابها و تیکتیل هر کدام بزی من پر از خاطره است خاطرههایی که خوب یا بد بخشی از من هستند و دوستتان دارم بچهاره پلش برای اولین سؤا ازش پرسیدم: «بهترین خاطره زندگی تان چیست؟» بدجوری جا خورد فقط نگاه می کرد و من شک کردم که احدی سؤال مرا شنیده یا نه تازه بعدش که دوباره سؤالم را تکرار کردم، گفت چندان خاطره ای از گذشته اش ندارد! یعنی خاطرههایی هم دارد اما ترجیح می دهد آنها را به یاد نیارزد گفت: خاطرهها مال گذشته اند و اولقطا به ایتمه فکر می کنی!

پلش شروع به صحبت کرد خیلی با اعتماد بنفس درباره عطاهاش من در خانه حرف



می رانند البته دلش می خواهد وقتی می آید همه جای منزل تمیز باشد و بوی غذا بیچیده باشد این آدم نگار خیر بدانش من استعدادهای دیگری هم دارم که بریم میهمانم و دلم می خواهد وقت‌هایی داشته باشم که برای خودم باشد و به کارهایی خودم برسم شاید هم قبول شادست که یک زن خبر از آشنایی برای خوشبختی من کن است لذت‌هایی دیگری هم در این دنیا داشته باشد.

آخر من با یک چنین آدمی چه حرف دیگری می توانستم داشته باشم؟ اگر به بابا باشد که در این موقع می گوید حرفی نداشت چه حرف نریزید مگر حالا همه زن و شوهرها باید مفر همدیگر را بخورند آه بابا فکر می کرد که من هم باید مثل خودش و مانند زندگی کند مثل خودش که همیشه در بوفت از سر کار می آید و تازه وقتی هم که خانه است یا دارد اخبار گوش می دهد یا سرش در تیکت است البته اگر با تلفن حرف نریزد گاهی وقت‌ها حرف‌های هاشان توی یک هفته در چند همین سالن و علیک می ماند و اینکه مثلاً ما مان می گوید سالن وقت مهمان داریم زود بپایید یا این را خانه نداریم یا آنگاه غایبی برای مهمان رنگ زده بابا هم همین طور است به مادرم تنگی می زد و یک کلمه می گوید این قدر پول برای فلان کار در خانه ما به حساب نماند بعضی جمعاً هم که بابا خانه است اما آنان کمی درباره آخرین اتفاق‌های فاجعه برای بابا گزارش می دهد که بابا فقط سر نکار می دهد قشنگ معلوم است بابا توی فکر خودش است و اصلاً برایش مهم نیست کسی دارد ازدواج می کند یا گی بیخوار شد بعضی وقت‌ها هم بابا درباره اوضاع شرکت حرف می زند بعد معلمان برای صنفین بار می رسد حالا اینکه مهتس حرف تمام قبول نکرده به خاطر هیچ بازی‌اش یا شما نیست؟ معلوم است دوباره توضیحات دو هفته قبل بابا را یادش رفته اند آدمی نام این بابا و مانند چندان شده؟ آن اول‌ها بین آن همه خواستگاری که من نمی پسندیدم چندان هم بودند که خوب بودند اما بابا و مانند خیلی راحت و تند ریشان کردند چندان را چون خانه و ماشین داشتند زد کردند بابا هفت هشت تا بی با جواب «نه» نداد چون سر بازی نرفته بودند پشیمان شدند و شغل رویه راهی نداشتند اما حالا غیر از همین خسرویی همه را از دم راحت کنید می کند.

خودم هم که از همان اول در حال و هوای دیگری بودم یکی را می گفتم فلش نه زور به آیفون می رسد و آن یکی را می گفتم خورجین تنش گرفته به جای لباس و ریش می کردم خلاصه هر کدام را به زیبایی رد می کردم.

اطلاعاتی تقصیر من است که در یک چنین خانواده‌ای رفاهم دنبال این رشته به قول بابا انجمن مکتبی اولین بار هم که به بابا گفت می خواهم بروم رشته هنر، چنان جیب جیب نگاهم کرد که مطمئن بودم اجازه نمی دهند ولی اجازه داد بعداً چند نفری از هم رشته‌های ما با هم دانشگاهی هاجم خواستند از فن خواستگاری کنند اما وقتی شرط و شروط خانواده‌ام را می شنیدند زود کنار می کشیدند و می رفتند یکی دو نفرشان هم که جرئت کردند و آمدند خواستگاری به بابا می گفت بین بابا چنان اجازه دادم بروی رشته هنر که سرت گرم باشد اما ازدواج و زندگی دیگر سرگرمی نیست که بخوای این‌ها چیزها و این آدم‌ها بلکه بدعی زندگی خیلی جزی‌تر از این شعر و دانش و قلم است یک آدمی باید کنارت باشد که بتواند روی پایش بایستد و توی تویی پش تکیه کنی و جانی بودن زندگی را شوخی نگردد خونت هر چقدر خویشی کار هنری یکی علوی نیست البته شوهرت هم اگر خواست کنار شغلش یک کار هنری داشته باشد طوری نیست.

این شد که فقط سه چهار نفر از خواستگاری‌هایی که به خاله آمدند دستی در هنر و جزئیات فرهنگی داشتند آن هم تازه حالا که سخت‌گیری‌های بابا و مانند کمتر شده و نگرانی‌شان از مجرد بودن من نازد علی‌رغم می دهد آخری‌شان یعنی خسرویی بود کارگردان تئاتر و سینما بین بروی جمعاً معرط.

بودم آینده‌داری است. بیا اما می‌گفت: تا تعریف از آینده چه باشد.

با خسروی سر پروانه عکاسی‌ام آشنا شدم. من عکاس پشت صحنه فیلمش بودم. بهمن خسروی پاساژ بود و یادش می‌آید در چندش به سینمایی نقد فیلم می‌نوشت. در یک جلسه سینمایی کلاس آموزش فیلم‌نامه‌نویسی داشت. با چنان هیجانی درباره عکس‌ها و تقاضای هابیم حرف می‌زد که تمام می‌خواست هیچ وقت ساکت نشود. از وقتی کارهایم را نقد کرده بود، آهنگ و نشاط تازه‌ای نسبت به گذشته دامن تقاضی پیدا کرده بودم. هیچ کس تا به حال به این اندازه آثار مرا درک نکرده بود.

به بابا نگفتم. خوش‌نگارم کارگردان است. گفتم مهندس. بابا به من می‌گوید: «بچه‌ها، این کارم از ادواج خیلی‌اش جبری نگویید. فقط حساً خدایم کردم که در خوش‌نگاری می‌گذارم. اصلاً اگر این مشکل به‌نگار داشت خیلی خوب می‌شد. عطف‌ش بودم وقتی بیاید و بابا ببیندش ازش خوشش می‌آید. اتفاقاً او هم وقتی آمد خوش‌نگاری، چنان زبان ریخت که بابا اصلاً به تئیس لب‌نشستن خاندان خسروی با فضای خانواده ما توجه نکرد. همه چیز خوب بود تا جایی که بابا خواست بفرماید بهمن برای خطبه و زندگی چیست که بهیچ‌ا از زبان خسروی در رفت و گفته به‌نگارش را فریخته و خرج فیلمش کردند. ولی اگر برای فیلم بعدی‌اش تهیه کنند پیدا کند می‌تواند یک خانه بخرد. بابا با تو سه سؤال دیگر نامه خط را رفت. بابا با یکی دو روز تحقیق حتی فهمید که خسروی از خیلی دوست هابیم هم پول قرض گرفته و به خیلی از اطرافیش به‌نگار است. دیگر اجازه نداد خانواده خسروی برای جلسه‌های بعد بیایند. بهمن من را صدا زد و گفت: آخر تو چه فکری می‌کنی؟ به‌نگار که این آدم هشت سال از تو بزرگتر است. انتخاب چندان مهم نیست. بعد با این سن و سال، هیچ چیز از حال دنیا غیر از چندتایی تندیس و قاب از این جنسواره و آن مسابقه ندارد. با یک فیلم‌نامه که دو سال است برایش تهیه‌کننده پیدا کرده. اصلاً نمی‌که به‌نگارش را بفرود و بیرون خرج نیندا کند. عقل به‌منش ندارد. من به‌چنین نمی‌می‌توانم اطمینان کنم. روز بعد خوش‌نگار من را قانع کند تا بابا را راضی کند. یک بار دیگر بهمن را ببیند. گفت: در رشته کاری‌ام تا حالا هیچ کس به اندازه بهمن من و استعدادهایم را درک نکرد. گفتم: نگران مسائل مالی‌مان هم نباشید. من هم کار می‌کنم و یا کمک هم. زندگی‌مان را می‌چرخانیم. کمی هم ساندنر زندگی می‌کنیم و عذرگویی پیش نمی‌آید.

ناهان گفتم: حالا این همه‌اش ذهن سوزی نیست که تو این قدر اصرار می‌کنی؟ فعلاً هم بایست قبول نمی‌کنی. یک خوش‌نگار دیگر تماس گرفته. حالا عذر کن. آنها هم بیایند و بروند. اگر این هم به نتیجه نرسید، دوباره می‌تسیم با بابا به صحبت می‌کنیم.

خوش‌نگار بعدی همین مهندس تقاضی بود که روز خوش‌نگاری صحبت‌ها بعد از آنکه در استودیو سینما شروع شد، تمام شد و خدا حافظی کردند و رفتند. با این حال، از بزرگی چشم‌های بابا متعجب بودم که از این به‌نگار آشناتر خوشش آمده است و او را از من می‌کند. ولی من متعجب بودم. این نگاه مهندس اگر به‌نگار یا صحبت‌های پدرش نبود، آیا همه‌چیز می‌توانست این قدر ترسناک کند و از آینده حرف بزند؟ ما همین از بابا: «خوبه از بابا به‌نگار هم از بابا به‌نگار... خوب همین نشد که بابا به‌نگار به خوش‌نگاری بود به جای خوشش اصلاً اینها به کار: من با این نمی‌توانم دو کلمه با هم حرف بزنم. چه آینده‌ای می‌توانم داشته باشم. کجا حالا گیرم در چهار تا شرکت، رئیس و مدیرعامل هم باشند. من که شریک تکنولوژی نمی‌خواهم. من همسری خواهم. البته از یک طرف مطمئن به من می‌گفت: چون دلت درگیر خسروی است بی‌خودی به تقاضی آید می‌گیری. بابا هم می‌گفت: بهمن خسروی عذره زندگی نیست.



## در ذهن توجه می گذرد؟

به نظر شما کدام یک از جملاتی که مهتاب، ماهر و پدرش به عنوان معیار از ادواج بیان کرده‌اند، اهمیت بیشتری دارد؟ کنار جملات مهم،  $\checkmark$  بزنید.

نقد شما	ملک و معیار	گزینه
	ترکیب و اصحیبت	آدم با سوال می‌بود. قوی بیستاس بزی و دانشجویی از این عطف حکم را بود.
		با چنان صحنی در باره عکس‌ها و نقلی هارم حرف می‌زد که هیچ کس نمی‌خواست هیچ وقت بگفت کند.
		هیچ کس تا سه‌صی بد این انزال و فضای آثار من را حرکت کرده بود.
	نسب فکری و توجه به سابق رن	من استعداد نمی‌کنم هم دارم که بر این موهبت و ندهی موهبت و نهایی داشتن موهبتی که برای خودم باشد و دیگر نمی‌خواهم برسد.
		رن عزیز از آنجوری برای خودم باشد ممکن است نداشته‌های دیگر و عجز از این دنیا داشتن باشد.
		من در این آهمن که نمی‌توانم تنبیه و تکلیف را به معرف برانیم و با آینه‌ها می‌توانیم داشتن باشد.
		نمرد بیستاس که این عکس‌ها و کتاب‌ها این قلم‌ها و بیگانه‌ها هر کدام بزی عمر یک‌هفتاد است.
	تکلیف خوشنکی	یما اسفند به نسبت داشتن موهبتی خست روی با فخری «توانده» آنچه نکرد.
	حوری ال بختیارت	قطعاتش بر خوانندگی و بیگانه نشسته است اگر این مشکل بیگانه را داشت چیزی خوب می‌شد.
		آهمن که نظر هاش را بقولش ویرود خرج می‌تواند عمل خودش بخارد.
	عمل معاش	آهمن بیگانه‌ها و نشسته‌ها خودی بودن زندگی را شوخی نگردد.
		از حیاتی دوست‌هایش بی‌خبر گرفته و در عین از نظر اولش بیگانه است این بیستاس آدم آینه‌ها را می‌تواند.
	تغلی یا زنگنه	مها گریه آهمنی چهار تا شرکت را پس و نظیر به عمل باشد.
	دار این اوقه	بدر جواب «آه» داد چون پس انداز و شعر زوده را می‌تواند داشت.
	تغلی یا زنگنه	یما و معاش و غنایی را چون هاش و معاشی نه داشتند زنگنه.
		ترجیحی و معاشی را به معاشی خوبی داشت.
	استفاد از مهر	من مقده چنین آدمی بیستاس اگر بول جملات‌های بیگانه بود همه‌ها می‌توانست این هم بیستاس گنه و از آینه‌ها حرف بزند و دلش از روش خود از بیگانه شرکت هم از بیگانه... معاشی را خواهی گفتاری به جای خودش.
	مهر	بگردد شان را هر گفتم هاش به زور زده آهمن می‌رود.
	مسک ووشکی	آهمنی را می‌گفته‌ها خودم این‌ها را کرده در جای انداس و روش کن‌دم.
		والت و شغوری نه چندان بیگانه اجتماع که می‌تواند به معاشی کوچک شده بود نشسته و روشی من.
	اختصاصی	این آدم هشتاد را از تو بیگانه است.
	مردی را	بدر هفت هشتاد را جواب «آه» داد چون مردی را گرفته بودند.

## با چه کسی باید ازدواج کرد؟



در صفحه «زندگی با طعم سختی»، با اهمیت بحث بحثگی عقلی، بحثگی عاطفی و بحثگی اجتماعی آشنا شدیم و در صفحه «زندگی با طعم حسرت» به بررسی خطرات سهل‌انگاری در ازدواج پرداختیم. حال سؤال این است که با چه کسی باید ازدواج کرد؟ معمولاً دختران می‌گویند: «ار بی یک همسر خوب هستم» یا پدر و مادرها می‌گویند: «گر یک مورد خوب بیاید دخترم را شوهر می‌دهم» اما منظور از خوب چیست؟

برای بعضی از دختران، همسر خوب یعنی مردی که شغل پردرآمدی داشته باشد، در نظر بعضی دیگر از دختران، همسر خوب یعنی مردی که با اخلاقی باشد و بتواند همسرش را درک کند، در نظر برخی دیگر، همسر خوب یعنی مردی که خوش‌تیب باشد برای جندهای دیگر مرد خوب یعنی پسری که با هم تفريحات مشترك داشته باشند بنابراین واژه «خوب» برای هر فرد یک طور معنا می‌شود و نمی‌تواند بیان‌کننده معیار مشخصی برای انتخاب همسر باشد.

## هدف و ازدواج

در هر تصمیمی، برای انتخاب درست باید بدانید هدف شما از آن تصمیم چیست؟ مثلاً وقتی می‌خواهید بدانید چه رشته و دانشگاهی مناسب شماست، باید در ابتدا مشخص کنید هدف شما از دانشگاه رفتن چیست تا مشخص شود کدام رشته و دانشگاه شما را بهتر به هدفتان می‌رساند. مثلاً برای کسی که صرفاً به دنبال مدرک است بهترین معیار یک رشته آسان و راحت در دانشگاه است که بتواند هرچه زودتر مدرکش را بگیرد. برای کسی که در پی کسب ثروت است، ابتدا شعبی رشته، معیار است و نهایتاً برای کسی که در پی کسب علم جهت حل مسئله و مشکلی از جامعه است نیازهای اصلی کشور و علاقه و استعداد فرد در راستای رفع آن نیاز، معیار پررنگ‌تری است.

هر مجموعه‌ای هدفی دارد، کسانی که با اهداف دیگری غیر از هدف اصلی، وارد یک مجموعه می‌شوند، نه خودشان از مجموعه راضی می‌شوند و نه نیاز مجموعه را برطرف می‌کنند، برای ورود به یک مجموعه، تصمیم درست آن است که شما ابتدا هدفی هماهنگ با اهداف مجموعه انتخاب کنید پس وارد آن شوید.

در مورد انتخاب همسر هم مانند هر انتخاب دیگری، اول باید «هدف ازدواج» را بشناسید این کمک می‌کند تا اول، معیارهایی را در نظر بگیرید، که شما را به هدف ازدواج نزدیکتر می‌کند و بعد معیارهایی را که تأثیر چندانی در هدف ازدواج ندارند کنار بگذارید به این ترتیب سردرگمی‌های شما برای انتخاب کمتر می‌شود.

همه افراد از ازدواج خوشبختی می‌خواهند؛ کسی به دنبال بیخوشی است، اما واقعاً خوشبختی در چیست؟ پیشرفت رفاه، ثروت، علم و تحصیلات عالی یا چیزی غیر از اینهاست؟



## همجوئی

- فرض بگیرید همسرتان فردی لبروتعدا، دارای تحصیلات عالی، خوش تیب و جذاب است؛ آیا در هر یک از شرایط زیر با او احساس خویشختی می کنید؟
- او، جنسی، بنذل و بداخاکی است
  - با شما تفاهم و همنملی ندارد
  - مرد زندگی نیست و مسئولیت هایش را نسبت به زندگی مشترک انجام نمی دهد
  - به گونه ای رفتار می کند که شما نمی توانید نسبت به روابط اجتماعی او اعتماد داشته باشید
  - در تکامل شما نقش ندارد و چه بسا مانع هم بشود
- آیا در هر حال در کنار او احساس آرامش خواهید داشت؟  
چه شرایط دیگری وجود دارد که ممکن است شما در آن با وجود آسایش مادی، احساس آرامش و خویشختی نکنید؟

## آرامشی برای یک عمر

همان گونه که در همجوئی متوجه شدید آن چیزی که خویشختی ما را تعیین می کند آرامش واقعی در زندگی است. **هدف اصلی که در ازدواج باید در پی آن باشید رسیدن به «آرامش» است.** همچنین روشن شد که آرامش قلبی با آسایش و امکانات مادی متفاوت است. اگر هنوز فکر می کنید این سخنان شعار گونه است، باید نسبت به دفتر مشاوره خانواده مراجعه کنید و پای در بنذل و مرجعن مرفهی بنشینید که با وجود امکانات بسیار، لقی از زندگی خود نمی برند.

♥ آرامش برای یک دختر یعنی ازدواج با مردی که در هایش را تسکین دهد، همدم و مؤنس باشد، به او وفادار بوده و در سختی های زندگی به او تکیه کند و روی هم را می کشد. در همه عمر حساب کند آرامشی که برای یک عمر باقی بماند به دنبال ازدواج، انسان احساس استیست بیشتری دارد و آرامش بیشتری را تجربه می کند. در سایه همین آرامش است که اغلب طوطان مشکلات هم نمی تواند زندگی خانوادگی را از هم فریبند.

♥ **آرامش «انتخاب گرختی» است و نتیجه یک انتخاب درست و به موقع است.** اگر شما در زندگی مشترک به آرامش دست یافته باشید بعد از سال ها زندگی می توانید بگویید: «گر زمان به عقب برگردد، باز او را انتخاب می کنم!» اگر با انتخاب درست به آرامش برسید، با وجود همه طوطان هایی که در زندگی به وجود می آید، کشتی زندگی مشترک شما به حرکت خودش ادامه می دهد و غرق نمی شود.

آرامش، نتایج از تانظام های روحی و اضطراب های زندگی است. میدان زندگی، میدان مشکلات، بلاها و بلاخره میدان مبارزه است و انسان در آن دائماً در معرض نوعی اضطراب است. لذا به دست آوردن آرامش بسیار مهم است. اگر این آرامش به نحو صحیحی تحقق پیدا کند، زندگی معادتمندانه می شود. این خویشخت می شود. مرد خویشخت می شود و زمینه خویشختی بچه هایی که در این خانه متولد می شوند و پرورش می یابند نیز فراهم خواهد شد. یعنی از این جهت، زمینه برای خویشختی همه آنها فراهم است.



## آرامش و انتخاب کنید

در مورد آرامش در ازدواج باید به چند نکته مهم دقت کرد

♦ احساس آرامش، حاصل احساس رضایت در زندگی است و این احساس رضایت به سطح انتظارات و توقعات شما هم بستگی دارد. هر چه حرص و طمع انسان بیشتر باشد، احساس رضایت او کمتر خواهد بود. بنابراین اگر خودتان را قانع باریاوردید هرچ وقت احساس رضایت را تجربه نخواهید کرد.

♦ برای خوشگاران شرط نگذارید که چه جور باشند، اگر او را نمی‌پسندید انتخابش نکنید و به امید تغییر با کسی ازدواج نکنید. انسان وقتی دلشین است که خودش باشد و برای دیگران نقش بازی نکند. روزی که فردی از نقش بازی کردن خسته شود، اختلاف‌ها و اصطکاک‌ها شروع می‌شود.

♦ به تغییرات اجرائی که به تازگی متحول شده‌اند و یا در حال تغییری با شما تغییر کرده‌اند معمولاً نمی‌توان اعتماد کرد. روحیات و شخصیت انسان‌ها با رفتارهای بافتارشان در زمان طولانی شناخته می‌شود.

♦ آرامش را با «پیشرفت» اشتباه نگیرید. برای ازدواج «همسر» انتخاب کنید نه هم‌درس، هم‌رسته یا همکار. آرامش را به معیارهای دیگری مثل پیشرفت نگزید، که اگر به دست نیاید، احساس شکست کنید.

## همچونسی



اگر مهتاب بخواند کسی را برای ازدواج انتخاب کند که باعث پیشرفت او در نقاشی و عکاسی شود، بهمن خسرویی می‌تواند گزینه مناسبی باشد؛ چنان‌که او و نقاشش را در که کرده و ایندهای خوبی دارد. حالا اگر بعد از ازدواج، بهمن خسرویی به هر دلیلی نتواند به مهتاب در عکاسی و نقاشی کمک کند، تکلیف چیست؟ آیا باز هم مهتاب احساس آرامش خواهد داشت؟ با دوستان در این باره گفتگو کنید.

♦ برای رسیدن به آرامش، به عوامل مختلفی نیاز دارید. آرامش فقط با یک عامل تعیین نمی‌شود، باید مجموعه‌ای از عوامل را در نظر گرفت تا با از بین رفتن یک عامل، دلایل دیگری برای ادامه زندگی وجود داشته باشد.

♦ از طرف دیگر آرامش با داشتن معیارهایی متعدد نیز الزاماً حاصل نمی‌شود. اگر معیارهای زیادی نداشته باشید، ضربه خطا بیشتر می‌شود و کمتر کسی بی‌ظن می‌شود که همه آنها را در سطح بالا داشته باشد. پس اگر تعداد معیارهایتان زیاد است، تجربه‌برد در هر یک از معیارهایتان راحت‌تر به افراد ندرتاً قبولی بدهید تا افراد بیشتری برای انتخاب باقی بمانند و گزینه ممکن است لازم باشد فرد مورد نظرتان را سفارش بدهید!!!

اینکه شما با چه کسی به آرامش می‌رسید بستگی به این دارد که کدام پسر می‌تواند همسانی شما باشد. این همسانی

برای هر کدام از دکترا ن متفاوت است. برای همین نمی‌توان برای همه یک نسخه واحد پیچیده تا به آرایش برسند. پسوی که برای شما مناسب است ممکن است برای دوست شما مناسب نباشد. این مسائل تحت عنوان «هم‌تایی» در صحنه بعدی توضیح داده خواهد شد.

اما پیش از آن، هر پسوی که بخواهد به خواستگاری بیاید، باید نازاری و ویژگی‌هایی باشد که در نمای بعدی تحت عنوان «عرد زندگی» به آن پرداخته می‌شود.

### • اگر اهل مطالعه‌اید ...



عشق زیر پسوی «خطرات یک خاتم تحصیل کرده ساکن لندن است که به دلیل سلطان بودنش، سال‌ها صبوری می‌کند که بتواند پایبندی به اختلافات مذهبی‌اش را حفظ کند و در عین حال ازدواج خوبی داشته باشد»

### • بهترین انتخاب، انتخاب بهترین نیست!

**در انتخاب همسر هنگامی می‌توانید به آرامش دست یابید که نتیجه مطلوبتان را با هزینه معقولی به دست آورید.** چنین شرایطی هنگامی رخ می‌دهد که میزان جنسیت و توانایی همسر جمعاً در حد شما باشد زیرا اگر همسرتان در کل، موقعیت پایین‌تری نسبت به شما داشته باشد، ممکن است به نتیجه مطلوبتان نرسید و اگر موقعیت همسرتان خیلی بالاتر از شما باشد، گرچه ممکن است به نتیجه مورد نظرتان دست یابید، اما برای پر کردن این فاصله هزینه‌های نامعقولی بر شما تحمیل خواهد شد. ضمن آنکه ممکن است تحقیر هم بشوید. در هر صورت این ازدواج به جای آرامش، ناراحتی، اضطراب و نگرانی به دنبال خواهد داشت.

گاهی طرف مقابل شما موقعیت و ویژگی‌هایی ندارد اما توقعات بالایی از شما دارد یا به خاطر یک ویژگی خاص، خودش را خیلی بالاتر می‌بیند. ازدواج با چنین فردی نیز یعنی تولد شما را به آرامش برساند.

در طول صحنه زندگی با طعم انتخاب «یکسانی» را خواهید آموخت تا بتوانید از بین خواستگاران مشخص دهید چه کسی گزینه مناسبی برای ازدواج با شماست.



با چه کسی به آرامش می‌رسیم؟

نظرسنجی



برای کدامیک از ویژگی‌های زیر که نشان‌دهنده صفات مطلوب مرد زندگی شما است اهمیت قائل هستید؟

- توانایی کسب درآمد
- توانایی حفاظت و نگهداری از جرم خانواده
- توانایی تسلط بر خود
- زیبایی و خوش‌هیکنی
- توانایی تحمل نیازهای عاطفی
- اخلاقی خوب
- خوش‌تبی و شبک‌پوشی
- صلابت و توانایی اداره زندگی
- اقتدار و غیرت

در نمایش اول گفته شد که قرار است با ازدواج شما در کنار همسرتان به آرامش برسید در این زمینه حلاک‌ها و معیارهایی را برای گزینش همسر انتخاب کنید که شما را به آرامش برساند این آرامش برای همه یکسان نیست هر بسری به هر دختری نمی‌خورد و هر دختری به هر بسری نمی‌خورد باید قاعده‌هایی وجود داشته باشد که با وجود اختلاف سلیقه‌های زیاد بتوان به معیارهایی رسید که زندگی توأم با آرامش را به دنبال داشته باشد. این قاعده را باید در دو اصل «مرد زندگی» و «همتا بودن» دنبال کرد.



در ادامه این صفحه اصل «مرد زندگی» و در صفحه بعد اصل «همتا بودن» بیان خواهد شد.



## مرد زندگی

- اصلی‌ترین معیار برای مرد زندگی این است که توهم مانند شما به بلوغ عقلی، بلوغ عاطفی و بلوغ اجتماعی رسیده باشد. مهم‌ترین شاخصه‌های این بلوغ‌ها در یک پسر به شرح زیر است:
- بلوغ عقلی: مسئولیت‌پذیری و سنجیدگی در کلام و رفتار؛
  - بلوغ عاطفی: درک احساس دیگران و مدبریت روابط عاطفی؛
  - بلوغ اجتماعی: لب‌دستن و دوری از ظلمات بچگونه.
- این یختگی‌ها در مردان نایب و ویژگی‌هایی را به دنبال دارد که در زندگی مشترک به آنها نیاز دارید. این ویژگی‌ها عبارت‌اند از:

### ۱- توان و نگرش صحیح اقتصادی مرد

#### الف) عقل معاش و تدبیر زندگی

پسری که می‌خواهد ازدواج کند، باید بلند چکویه درآمد کسب کند، چگونه خرج کند و چگونه پس‌انداز کند او باید حساب دخل و خرج خود را داشته باشد.

این همان عقل معاش است که ویژگی مهمی برای مرد زندگی است. کسی که دل به کار نمی‌دهد یا مثلاً با گذشت زمان زیادی از جوانی اش، هنوز در فکر کسب و کار و حرفه‌های بیسته زندگی بر درگیری خواهد داشت. البته عقل معاش یک پسر جوان را با داری‌های اولیه‌ای مانند خانه، ماشین، شغل پر درآمد و غیره نمی‌توان متعجب، ممکن است پسری، به خاطر حمایت‌های خانواده و دیگران و بدون هیچ زحمتی، به همه این داری‌ها رسیده باشد، اگر چنین پسری اهل کار نبوده و از خود بی‌باخت نشان نمی‌دهد عقل معاش ندارد. این پسر چنین جسارت و حس کار ندارد، اگر در زندگی دچار مشکل شود خودش را در حد و اندازه‌ای نمی‌داند که بتواند بدون حمایت دیگران از پس مسائل زندگی بر آید، بنابراین تبدیل به شخصی وابسته و بسیار خواهد شد. برعکس ممکن

است پسری اهل کار باشد ولی داری‌های اولیه‌ی چندانی نداشته باشد، در این صورت او عقل معاشی دارد. پسر باید اهل کار بودن خود را در حد شرایط خودش نشان داده باشد؛ مثلاً اگر یک دانشجو باید در حد کارپاره‌وقت انتظار داشته باشید، اهل کار بودن فرد به این است که حس استقلال خود را پرورش داده و از عزت نفس بالایی برخوردار باشد.

چنین پسری وابستگی اش به خانواده کمتر است. البته توجه داشته باشید که وابستگی را با وابستگی پسران به خانواده اشتباه نگویید. وابستگی و علاقه به خانواده نشانه خانواده دوست بودن و پایبندی به خانواده است، چنین فردی در آینده با همسر خود نیز همین گونه رفتار خواهد کرد.

- در جلسات خواستگاری، از خواستگار سوابق کاری اش را جویا شوید و بپرسید که تاکنون درآمدش را صرف چه اموری کرده است، البته چون ممکن است قراردادی در این زمینه مبالغه‌آمیز یا برعکس با امروزی بیش از حد سخن بگویند، لازم است در تحقیق این موضوعات راستی آزمایی شود.
- از خواستگار بپرسید برای آینده چه برنامه‌ای دارد و از پاسخ او بفهمید که چقدر نسبت به آینده دغدغه‌مند است و با بلندپروازی می‌کند. آینده‌هایش چه میزان قابل تحقق است و تا چه حد به دخل و خرج زندگی توجه دارد.
- به استقلال فکری پدر بیشتر از استقلال اقتصادی او توجه کنید زیرا اگر استقلال فکری داشته باشد به زودی ضعف استقلال اقتصادی را پوشش خواهد داد. ببینید پدر چقدر چشمش به دهان دیگران است و حرف‌هایش در جلسات خواستگاری عوضی می‌شود. این مطلب را در تحقیقات هم می‌توانید بفهمید البته لعل مشورت بودن و احترام نهادن به والدین و مطیع آنها بودن کارهای خوبی است که در صورتی که فرزندی بی‌اراده‌ای نباشد با استقلال فکری منافاتی ندارد.

## همجویشی



ابتکار شما برای تشخیص عقل معاش خواستگار چیست؟

## ب) کسب لقمه حلال

عموماً همه افراد دینی کسب لقمه حلال هستند و نمی‌خواهند فرزندانشان را با حرام‌خواری بزرگ کنند. کسب نان حلال و طایفه و هنر یک مرد است، ولی برخی از افراد نمی‌دانند چگونه لقمه حلال کسب کنند یا فکر می‌کنند نمی‌توانند با روزی حلال زندگی خود را بچرخانند. اینکه پدر در پی نان حلال باشد و بداند که چگونه نان حلال را به دست بیاورد و از چه چیزهایی دوری کند تا لقمه او حرام نشود، از معیارهایی اصلی مرد زندگی است.

**لقمه حرام آثار زیادی دارد که تا کسی بر شما را درگیر خواهد کرد و در تربیت فرزندانشان تأثیر می‌گذارد. از جمله اینکه فرزندانش زود بار آورند صحیح و نوسب‌های به حق والدین نمی‌روند همان‌طور که امام حسین (ع) در روز عاشورا به حضرت زینب (ع) فرموده‌اند: شما که اینها از لقمه حرام بر رفته‌اند سخن حق را نمی‌فروشند. علاوه بر این، لقمه حرام زندگی شیرین و سرانجام خوشی را در پی نخواهد داشت. امام هادی (ع) فرمود: اعمال حرام، رشد و نمو ندارد و اگر هم رشد کند و زیاد شود، برکتی نخواهد داشت و آنچه از آن خرج شود پاداشی ندارد و آنچه جایزترین آن می‌شود، ره‌توشه فرد به آتش جهنم است.<sup>۱</sup>**

۱- این سخن را ابن‌سیرین (رح) نقل کرده است. ترجمه: لقمه حرام، رشد و نمو ندارد و آنچه از آن خرج شود پاداشی ندارد و آنچه جایزترین آن می‌شود، ره‌توشه فرد به آتش جهنم است. (ص ۱۱۴)

ممکن است کسانی از راه جرم ثروت زیادی به دست آورند و با آن ریخت و پاش و خوشگذرانی کنند ولی برکتی که این مال باید داشته باشد و بهره‌ها صحیح و فراوانی که از آن باید برد شود و نیز عاقبت خوبی را که باید برای صاحبانش فراهم کند، در پی نخواهد داشت.

## همجوئی



تسا چه راهی برای تشخیص حائل بودن کسب و کار خواستگارتان به کار خواهید گرفت؟

## اگر اهل مطالعه‌اید...



کتاب «حیثی و معاشی» در زمینه کسب خلال بسیار به شما کمک می‌کند. اگر به این کتاب رجوع کنید، حتماً فصل چهارم آن «تولید و درآمد» را مطالعه نمایید.

## ج) پذیرش مسئولیت‌های خانواده

پذیرش هزینه زندگی و علاقه به خرج کردن برای خانواده، یکی از شرایط مهم یک پسر در هنگام ازدواج است. زیرا تأمین مالی همسر و فرزندان که اصطلاحاً «برداشت نفقه» نامیده می‌شود از وظایف اصلی مرد است.

نفقه عبارت است از تأمین همه نیازمندی‌هایی که به صورت معارف برای یک خانواده و در حد توانات زن به تناسب زمان و شرایط ضروری است و مرد نمی‌تواند از آن سرباز بزند. برداشتن این وظیفه از روی دوش زن به وی اجازه می‌دهد که



به دور از مسئولیت‌ها و دغدغه‌های مالی و اقتصادی و فشارهایی که از این جهت ممکن است بر روح و جسم زن وارد شود، خود را برای شکوفایی ذهنی و خانوادگی سرشار از نشاط و عاطفه آماده سازد.

البته اگر زن درآمدی دارد یا از قبل دارای ثروتی بوده است، به اختیار خود می‌تواند برای کمک به همسرش از آن استفاده کند و البته این کار موجب تثبیت روابط عاطفی زوجین و کمک به بنیان خانواده می‌شود. اما رفتن زیر بار مسئولیتی که قانون بر دوش مردان گذاشته، از همان ابتدا ممکن است پسر را به سوی مسئولیت‌گریزی سوق دهد. به همین جهت برخی از پسرانی که نمی‌خواهند زیر بار این مسئولیت قانونی در خانواده بروند و مشارکت اقتصادی دختر در هزینه زندگی را شرط ازدواج قرار می‌دهند، ازدواج را به نوعی «شرکت اقتصادی» تبدیل می‌کنند که بلیه‌ها حکمی برای دوام زندگی خانوادگی نیست.

**ازدواج، شرکات اقتصادی نیست بلکه شرکات عاطفی است.** شرکات عاطفی زمانی ایجاد می‌شود که زن و مرد در زندگی نقش‌های مکمل بازی کنند و نه نقش‌های یکسان، به عبارت ساده‌تر، وظیفه و نقش حفاظت و حمایت

عالی از خانواده بر عهدۀ مرد است و جزء نقش‌ها و وظایف زن محسوب نمی‌شود. مشارکت مالی و کاری زن در تأمین هزینه‌های زندگی با تریاضی که در صحنه آخر به آن اشاره خواهد شد، هر چقدری است و در بعضی موارد اجتناب ناپذیر است اما در عین حال کلاً اختیاری و وابسته به تشخیص و میل و اراده زن است.

در شرکات عاطفی، زن و شوهر، به خاطر داشتن نقش‌های متفاوت، از چنانی به هم نیازمند هستند و از جهات دیگر یکدیگر را تأمین می‌کنند. در حالتی که در شرکات اقتصادی، زن و مرد نقش‌های مشابه‌تری می‌کنند و رقیب یکدیگر محسوب می‌شوند. رقیبی که نه به دیگری نیاز اساسی دارد و نه به دنبال رفع نیاز اساسی دیگری است. در اینجا هر یک از همسران میزان تلاش و سود خود را به طور دائمی با دیگری مقایسه می‌کند. در این شرایط فردی که درآمد اقتصادی بالاتری دارد، احساس زیان کرده و آنکه درآمد اقتصادی کمتری دارد احساس ضعف می‌کند. همچنین در مورد هزینه‌های یکدیگر دائم حساب‌کشی می‌کنند. در این شرایط هر دو از این زندگی ناراضی هستند. گاهی به دلیل اختلاف درآمد و گاهی به دلیل اختلاف هزینه‌ها، این امور باعث می‌شود این شرکات ترک‌شده شود. از طرف دیگر **اگر زندگی بر مبنای مشارکت اقتصادی باشد، زن بیشتر مورد آسیب و اتهام است؛** چرا که عموماً هزینه‌هایی مختلف خانم‌ها در پوشاک، درمان، آرایش و مانند آن به مراتب از آقایان بیشتر است و به خاطر محدودیت‌های طبیعی و اجتماعی معمولاً درآمد کمتری نسبت به مردان دارند.

برای همین است که گفته می‌شود ازدواج یک شرکات اقتصادی نیست و **در اسلام، نخله به منظور کامل بر عهدۀ مرد گذاشته شده است و زن در این زمینه هیچ وظایفی ندارد.** البته گرچه وظایفی متوجه زن نیست ولی همکاری او در حد توان بسیار پختنیده است.

### راه‌های تشخیص



در جلسات مشاوره‌نگاری قبل از آنکه موضوع خود را مشخص نمایید، نظر پسر را در مورد چگونگی راه‌های تأمین هزینه‌های زندگی جویا شوید و از جمله از او بپرسید: در خانه پدری چقدر به فکر خریدن نیازهای خود بوده‌اید؟ آیا تاکنون کاری کرده‌اید که درآمدی هر چند اندک داشته باشید یا اینکه فقط روی والدینش حساب کرده‌اید؟

آدمی با سخن حکیمانه و عوامانه بیان می‌کند: به پسرما می‌گفتند وقتی زمان ازدواجت شد است که با داشته‌ها خود را باز کنی. گناه از آنکه با تو نیست پولت نیست و آن به خانه بیاری.

و اصلاحاً هزینه‌های زندگی آشنایی ندارد و تاکنون فکری هم برای درآمد و مخارج زندگی نداشته‌اید؟

نظر جوان‌گازتان را در مورد درآمدی که احتمالاً در آینده خواهید داشت جویا شوید.





## صرفاً جهت اطلاع

حضرت موسی (ع) وقتی دید دو دختر جوان گوسفندان خود را از چاه دهر می‌کنند و منتظرند تا بعد از مردن جوان، به گوسفندانشان آب بدهند از خود غیرت نشان داد و مسئولیت آب دادن به گوسفندان آن دو دختر را بر عهده گرفت. **(برگرفته از آیات ۲۲ تا ۲۶ سوره قصص)**

فردی که به غیرت برزی بی توجه است در حقیقت نسبت به آسیب دیدن زبان اطراف خودش حساس نیست و مسئولیت حمایت‌گری خود را به دلایلی مانند ترس فراموش کرده و حاضر به جلوگیری از آزار رسیدن به خانواده خود و زبان دیگر نیست. هرگاه غیرت در مردان کم‌رنگ شود زن بهترین حامی خود را از دست می‌دهد البته متأسفانه به خاطر نمایش غلط از غیرتمندی در برخی رسانه‌ها و باورهای غلط در برخی فرهنگ‌ها غیرت یا بدبینی اشتباه گرفته شده است. حساسیت بیجا در مورد تعادلات سالم و عقیقه نوعی تعصب بی‌منطق و ظلم است. این تعصب و حساسیت بیجا می‌تواند ریشه در بدذلی غیره داشته باشد. فرد بددل، میلی تعامل با طرف مقابل را بر شک و بدبینی می‌گذارد. کسی که به‌طور کلی به دیگران یا همسرش بدبین است، آرامش و اعتماد را از خانواده‌اش می‌گیرد و رفتارهای خشن و غیرعقلانه خود را به نام غیرت به نمایش می‌گذارد. درحالی که غیرتمندی بیش از هر چیزی، ریشه در محبت فرد به خانواده دارد و لذا باید نحوه بروز دادن غیرت هم بر اساس محبت باشد. مرد زندگی بددل و شکاک نیست ولی غیرتمند است و غیرتش را به‌جا استفاده می‌کند.

### راههای تشخیص

- در جلسات خانوادگی درباره حساسیت‌های پسر درباره خانواده و اطرافیان، به‌خصوص خاتم‌ها، پرسید؛ اینکه نسبت به مادر و خواهر خود چه حساسیت‌هایی دارد و چگونه این حساسیت‌ها را به آنها منتقل می‌کند.
- از پسر سؤال شود که بی‌خواهد همسرش پاینده به چه مسائلی باشد و او در این زمینه چه شرایطی را فراهم خواهد کرد، از او بخواهید مصدق را ذکر کند و به گفتن کلیات اکتفا نکند.
- برای اطمینان بیشتر، در تحلیقی نرزی می‌توان حساسیت‌های پسر نسبت به خانواده و اطرافیان و نوع عملکردش را جویا شد.
- راه تشخیص غیرت صحیح از غلط، بررسی عملکرد قبلی فرد نسبت به خانواده و اطرافیان خود و نوع حساسیت‌هایی است که از خود نشان می‌دهد یا نمی‌دهد.

این خبران یک فرد بی‌بافتن و زین‌بند که خودش نسبت به لغزش زبان دیگر مانند بر رویه بی‌توجهی زن این صورت بریده به‌شدت ناراضح است  
من فرمود: عطفه‌ها بر غیرت است. بعضی مردم به اشتباه می‌پندارند که از لغزش آنچه گفته است (۴۲)

به نام من آقا می‌فرازد. زبان و لسان در غیر تو هیچ بهره‌ای قوت ندارد. آنچه از لسان تو بیرون آید، در کف زمین می‌نهد. آنچه از کف زمین بیرون آید، در کف زمین می‌نهد. آنچه از کف زمین بیرون آید، در کف زمین می‌نهد. آنچه از کف زمین بیرون آید، در کف زمین می‌نهد. (۳)



○ اخلاقی همسر آینده را از طریق برخورد های زمان خواستگاری و رفت و آمدهای او با

اجرای محبت های بیش از ازدواج نمی توان فهمید. حتماً نیاز به تحقیق دارد تا بدانید اخلاقی

او در خانواده و در محیط کار و تحصیل و در بین دوستان چگونه بوده است. نوع برخورد

وی با والدین، به خوبی می تواند این ویژگی را نشان

دهد. به طور نمونه پسری که حرمت پدر و به ویژه

مادرش را که سال ها برای او زحمت کشیدند حفظ

نکند، حتماً روزی حرمت شما را هم خواهد شکست.

○ از دیگران بپرسید که در بحران ها و نوازل ایستادگی این

شخص معمولاً چه رفتارهایی از خود بروز می دهد.



#### استواری مدیریت خواسته ها

پسری که در نوجویی و جوانی تشنه نیازها و تمایلات خود را مدیریت کند و سعی می کند آنها را از هر راهی

تأمین نماید برده و تنه نیازهای خودش است. این گفته پسران کمترین به ازدواج می دهند و اگر ازدواج هم بکنند

دیگران را برده نیازهای خود می کنند این گفته پسران نمی توانند مراعات حال دیگران را کرده و به وصلت و

خبر دیگران فکر کنند. چنان همواره برآورده شدن نیازهای خودشان را در اولویت قرار می دهند و بیشتر به دنبال

تسویه طلبی خود هستند، چه بسا این مسئله سلامت و وفاداری آنها را هم تحت الشعاع قرار دهد.

برای همین امام حسن علیه السلام سفارش می کردند: «مختر خود را به ازدواج کسی دریاورد که بتواند تمایلاتش

را مدیریت کند؛ چرا که اگر او را دوست داشته باشی کسی می دارد و اگر او را دوست نداشته باشی به او

بسیار می کنی»

○ با تحقیق از دوستان و محل تحصیل و محیط زندگی و محیط کار طرف مقابل - بیشتر

برای رسیدن به خواسته هایش، چقدر به رفتارهای نامتعارف و پرخطر یا نامشروع دست می زند

○ در جلسه خواستگاری نظارش را در مورد تعامل دو جنس بپرسید. اگر احساس کردید خیلی

راحت تر از آنچه انتظار دارید برخورد می کند یا حساسیت بیشتری بپذیری کنید.

○ با دقت در تاملویی که خرد از خود و تعاملاتش در فضایی مجازی ارائه می دهد سرنخ های

خوبی می توانید از شخصیت او به دست بیاورید.



تحقیق کنید یا از او بپرسید که آیا تاکنون سابقه شراب‌خواری داشته است یا خیر. به کسی که شراب‌خوار است نمی‌شود اعتماد کرد. کسی که عفتش را از دست داده کار بی‌مسئولیت است. از او سر بزنید. کسی پوشش را دست شراب‌خوار نمی‌دهد؛ چرا که او از هریب عقلی، سقیم‌تر است. برای همین پیامبر ﷺ صریحاً تأکید کرده‌اند که «جواب خواستگاری شراب‌خوار را ندهید»<sup>۱</sup> در حالی که در مورد دیگر گنجکاران چنین سخنی نکرده‌اند.

توجه به قابلیت و توانمندی پسران در حفظ خود از انحرفات جنسی بسیار مهم است. چشم‌چرانی، تمالینای فیلم‌ها و تصاویر نامناسبه رقت و آمود در محیط‌های نامناسب اخلاقی، روابط غلط با پسران دیگر، رفقیت یا دوستی نامناسب یا استفاده نامناسب از خودروی شخصی، از راه‌هایی تشخیص این انحرفات است. اگر سرخی از رفتارهای نامعروف پسر در این زمینه یافتید از ازدواج با او صرف نظر کنید.

### سه‌صابت و توانایی در اداره زندگی

مرد باید مستقر زندگی باشد تا بتواند به او تکیه کرد. او باید بتواند از خانواده نگهداری و محافظت کرده و جانش به صلاحیت زن و غیرزندش باشد. سررستی خانواده وظیفه سنگینی است که خانواده آن را بر عهده مردان قرار داده است و این وظیفه با ویژگی‌های جسمانی مردان و خصوصیات روحی آنها کاملاً سازگار است. برای همین مرد باید محکم و مستحکم باشد. همان‌طور که زن باید نرم و لطیف باشد. در ساختار خانواده، مرد در حکم بتن در ساختار است که هر چه محکم‌تر باشد، بنا استحکام و آرامش بیشتری دارد.

همان‌طور که اگر دختری حالت‌های پسرانه به خود بگیرد و از خود خشونت و سختی نشان دهد، بر از بندگی او نیست. پسری هم که به تنگلی اوس و نجسبه حالات دخترانه به خود می‌گیرد و زین‌ربار کارهای سخت و دشمنی می‌رود، پسندیدنی نیستند. طبیعی است که چنین پسری، توانایی اداره زندگی را ندارد. آنچه را این پسر نمایش می‌دهد، هر دختری به صورت طبیعی و خیلی بهتر ناراست‌پس چه چیزی بنام تکمیل شود؟ بنابراین هر چند ممکن است چنین پسری برای بعضی دختران جذابیت اولیه داشته باشد، اما این حالت در طول زندگی مفیدکار نیست.

♦ جوانی از دخترم خواستگاری کرده که پدرش مشکلی ندارد ولی خودش کمی نپوش دارد.

♦ امام کاظم علیه السلام پاسخ دادند: اگر این پوشش از حد گذشته و حالت زندگی به خود نگرفته است، ایرادی ندارد.

۱- کتاب المغز لابن ماجه، فصل فیما یسأل فی النکاح، ج ۲، ص ۱۹.

۲- من لایحضره الفقیه، ج ۱، ص ۱۸۰.   
 ۳- من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۱۸۰.

این ترفند غیر از تعطای است؛ تعطای اخلاق بسیار خوبی است که هم زنان و هم مردان باید دانسته باشند و در زندگی بسیار مؤثر است.

### همجوئی



تفاوت‌های تعطای و بی‌صداقتی را که تاکنون در اطرافیان خود دیده‌اید برای دوستان بیان کنید.

### راه‌های تشخیص

- بررسی کنید که خیانت‌کار شما تاکنون تا چه حدی مسئولیتی را به عهده گرفته است و چه مقدار از عهده آنها به خوبی بر آمده است. ببینید چقدر توان و جزیره کار داشته است. مثلاً وقتی در خانه یک وسیله خراب می‌شود آیا درصدد تعمیر آن بوده است؟
- در خیانت‌کاری و تحقیقات بی‌رسید که تاکنون به تنهایی و بدون حمایت دیگران، چقدر توانسته است کارهای سخت را به عهده گیرد و در مشکلات مقاومت نماید؛ اخلاعاتی که از آنها پان یا محل تحصیل یا کار او به دست می‌آورد می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



مجموعه کتاب‌های جیبی «چتر از آینه و شمعان» در مسأله‌های منوط به ازدواج نوشته شده و نیاز شما را در این زمینه برآورده می‌کند. در یکی از این کتاب‌ها، با عنوان «معیار باید متناسب باشد» به صورتی کاربردی، به سؤال‌های شما درباره معیارهای مناسب و نامناسب پاسخ می‌دهد. در جلد دیگری تحت عنوان «چقدر خوبت را می‌شناسی» نیز بررسی‌های متناسبی را مطرح کرده‌است که هر کدام از دو طرفه خواست‌گاری این نتیجه را بر کرده و به طرف دیگر تحویل می‌دهند.

### تشابه یا تضاد

بعد از بیان پنج ویژگی مشترک «مرد زندگی»، لازم است به یک سؤال مهم بپردازیم.

### همجوئی



به نظر شما ازدواج دختر و پسر با روحیات متضاد بیشتر جنسیت و آرایش دارد یا ازدواج دو نفر که شبه به هم هستند؟ شما دوست دارید مرد زندگی شما مشابه خودتان باشد یا متضاد خودتان؟

یکی از بحث‌های جدی در بین کارشناسان امر ازدواج این است که «شبهات مهم‌تر است یا تضاد؟» از یکسو ازدواج افراد متضاد با هم جذابیت‌هایی دارد و از سوی دیگر، ازدواج افراد شبیه به هم، پایداری بیشتری برای ازدواج، در بعضی از معیارها باید بر تضاد تأکید کرد؛ در بعضی از معیارها، بسته به شرایط و ساقطه فرد، باید گاهی به تضاد و گاهی به تشابه رسید در بعضی دیگر از معیارها نیز فقط باید به تشابه یا حداقل هم جهت بودن تأکید کرد.

تضاد تضاد در خصوص ویژگی‌های «مرد زندگی» مانند اقتدار و صلابت درست است. زن و مرد به خاطر همین تفاوت‌هایی به طور کلی جذب یکدیگر می‌شوند این قانون جهانی هستی است هر قدر یک مرد ویژگی‌های زنانه داشته باشد، جذابیتش برای زن کمتر و هنر قدر در این ویژگی‌ها با زن فرقی داشته باشد، جذابیت و آرامش زن بیشتر خواهد بود.

تضاد تشابه در مورد ویژگی‌های شخصی، بسته به شرایط، شما می‌توانید هم با فردی که متضادتان است و هم با فردی که مشابهتان است ازدواج کنید این بستگی به شما دارد که با کدام یک به آرامش می‌رسید بزرگی تشخیص اینکه در ویژگی‌های عاطفی و روانی یا چه کسی به آرامش می‌رسد دوراه وجود دارد.

الف) اولین راه، توجه به چیزی است که شما در آن احساس ضعف می‌کنید یا آن را به عنوان یک ویژگی خوب می‌دانید اگر آن ویژگی را نقطه ضعف خود می‌دانید پس کسی شما را به آرامش می‌رساند که آن نقطه ضعف را ندارد و در این زمینه با شما فرقی ندارد یعنی مکمل‌تان است و اگر آن ویژگی را به عنوان یک ویژگی خوب می‌دانید پس کسی شما را به آرامش می‌رساند که شبیه شما باشد یعنی هم‌تایپ‌تان، مثلاً دختری که کم حرف است، اگر کم حرفی خودش را نقطه ضعف می‌داند، غیر از اینکه باید در اصلاح این نقطه ضعف تلاش کند، یک فرد پر حرف مناسب است و اگر کم حرفی را ویژگی خیلی می‌داند پس فرد کم حرف برای او مناسب است یا مثلاً فردی که خودخواه است، احتمالاً زندگی او با همسری خودخواه شیرین نخواهد بود.

ب) دومین راه این است که به خلق و جوهای دوستان و آشنایانی که با آنها ارتباط صمیمی تری دارید توجه کنید به طور نمونه دوستان صمیمی‌تان کم حرف‌اند یا پر حرف هر خصی بین آنها مشترک بود در ازدواج به دنبال آن ویژگی باشید، اگر هر دو خصیت در بین آنها وجود داشته، مثلاً برخی دوستان صمیمی کم حرف و برخی دیگر پر حرف بودند، به این ویژگی شخصیتی به عنوان یک معیار نباید توجه کنید.

تشابه در ازدواج شبیه کسی نیاز دارید که شما را بفهمد و دغدغه‌های شما را درک کند اینکه کسی شبیه خودتان را ببیند از اینجا شروع می‌شود در ارزش‌های شخصی و دغدغه‌هایتان باید به شباهت‌های فکری، اقتصادی، فرهنگی، علمی، سیاسی و ظاهری توجه داشته باشید یعنی پس در این معیارها، یا شما قوی‌تر یا زنانه‌تر باشد یا حداقل دغدغه‌های شما را داشته باشد.

غیبه باید توجه داشت که دغدغه‌های شما ممکن است در طول زمان تغییر کند پس به جای تأکید بر اولویت‌های فعلی خود، باید تنها به اولویت‌های اساسی که مورد تأیید افراد با تجربه است تأکید کرد.

اگر کسی با همسرتان در بعضی از معیارها تناسب نداشته باشد، بزرگی احساس رضایت و آرامش در زندگی، لازم است خودش را با شرایط جدید وفق دهد، باید تعاطف پذیری و ظرفیت بالایی داشته و مهربانه زندگی را به

مست آرمش بیش برود. شاید فرد همیشه قادر به تغییر اوضاع کارانش نباشد، اما باید بداند که به‌موش‌ترین افراد سازگاری بین افراد با محیط هستند؛ لذا باید خود را با محیط سازگار کند.

### مشاور چه کمکی به مهتاب می‌کند...؟

بهمن خسروی قرنی مستقل بود و به مال و منال پدرش تکیه نداشت. به نظر می‌رسد طولانی‌انبار زندگی را داشته باشد.

♦ اگر مهتاب با بهمین خسروی ازدواج کند به احتمال زیاد در آینده از نظر رفاه زندگی دچار مشکل می‌شود. همان‌طور که خود مهتاب این را متوجه شده و حاضر است در آینده با قناعت زندگی کند و پا به پای همسرش کار کند تا اقتصاد خانواده را جلوبرد. اما نکته مهم‌تر این است که اگر بهمین خسروی از ابتدا چنین توقعی دارد و مهتاب را به عنوان همکار خود می‌بیند، این ازدواج دچار مشکل خواهد شد. بنابراین مهتاب باید نگرش اقتصادی بهمین به خانواده را در جلسات خواستگاری با دقت خوبا شود.

♦ باید دانسته‌اید که بهمین معیارش را فروخته و پولی برای خرج کردن ندارد و دنگم مقرض است. نقطه شروع سختی برای زندگی است. این شرایط برای مرئی با این سن و سال، از نداشتن عقل معاش حکایت می‌کند. البته اگر برای یک هدف متعالی چنین کرده بود، کسی ایرادی به او نمی‌گرفت.

♦ پستی مهتاب از جلسه اول خواستگاری مجبور است چند چیز مثل ازدواج قبلی، کارگردانی و سیگار کشیدن خواستگار را از پدرش مخفی کند. یک نگرانی دائمی را برای خودش ترتیب داده است. از همین‌جا می‌توان فهمید روزی که هر یک از این مسائل برای پدرش روشن شود چه برخوردی و چه فضایی پیش خواهد آمد. به نظر شما چرا مهتاب نمی‌تواند به صفتی به این واضحی توجه کند؟ روشن است آنچه که مانع اصلی تشخیص مهتاب است. تعلق خاطری است که به بهمین خسروی پیدا کرده است. در این شرایط بهتر است مهتاب از یک فرد مورد اعتماد که به خواسته‌ها و شخصیتش واقف است کمک بگیرد.

♦ نباید مفنی هم شغل برادرزندی دارد و گویا اگر مهتاب با او ازدواج کند رفاه بیشتری خواهد داشت. ولی به نظر مهتاب، او از خود استقلال مالی ندارد. مهتاب به اهمیت این نکته خوب دقت کرده که فرد باید روی پای خودش بایستد. برای اینکه این مطلب روشن شود باید تحقیق کند که خود نباید چقدر توانمندی و استعداد لازم را دارد. باید در خواستگاری صریحاً از او پرسید که اگر روزی حمایت پدرش را از دست بدهد برنامه‌اش چه خواهد بود. اما ذهن مهتاب، آن قدر درگیر بهمین بود که از اول نسبت به نبود مقمنی سوگیری داشت. کلاً کار خانواده مهتاب که در شرایط دشمنی مهتاب به بهمین خواستگار دیگری را پیش کشیدند کار درستی نبود. نباید هر صفت مثبتی هم داشته باشد، مهتاب نمی‌تواند با او ارتباط برقرار کند.

اگر مهتاب مجبور باشد از بین این دو گزینه یکی را انتخاب کند باید به این موارد توجه داشته باشد:

♦ مهتاب به معیارهای مرد زندگی، مثل اقتدار، غیرت و مدیریت خواسته‌ها، در این دو خواستگاری توجه بوده و از آن سریع گذشته است. بهزی همین در این زمینه تحولات وی برای تصمیم‌گیری کلی ترسته پس باید با

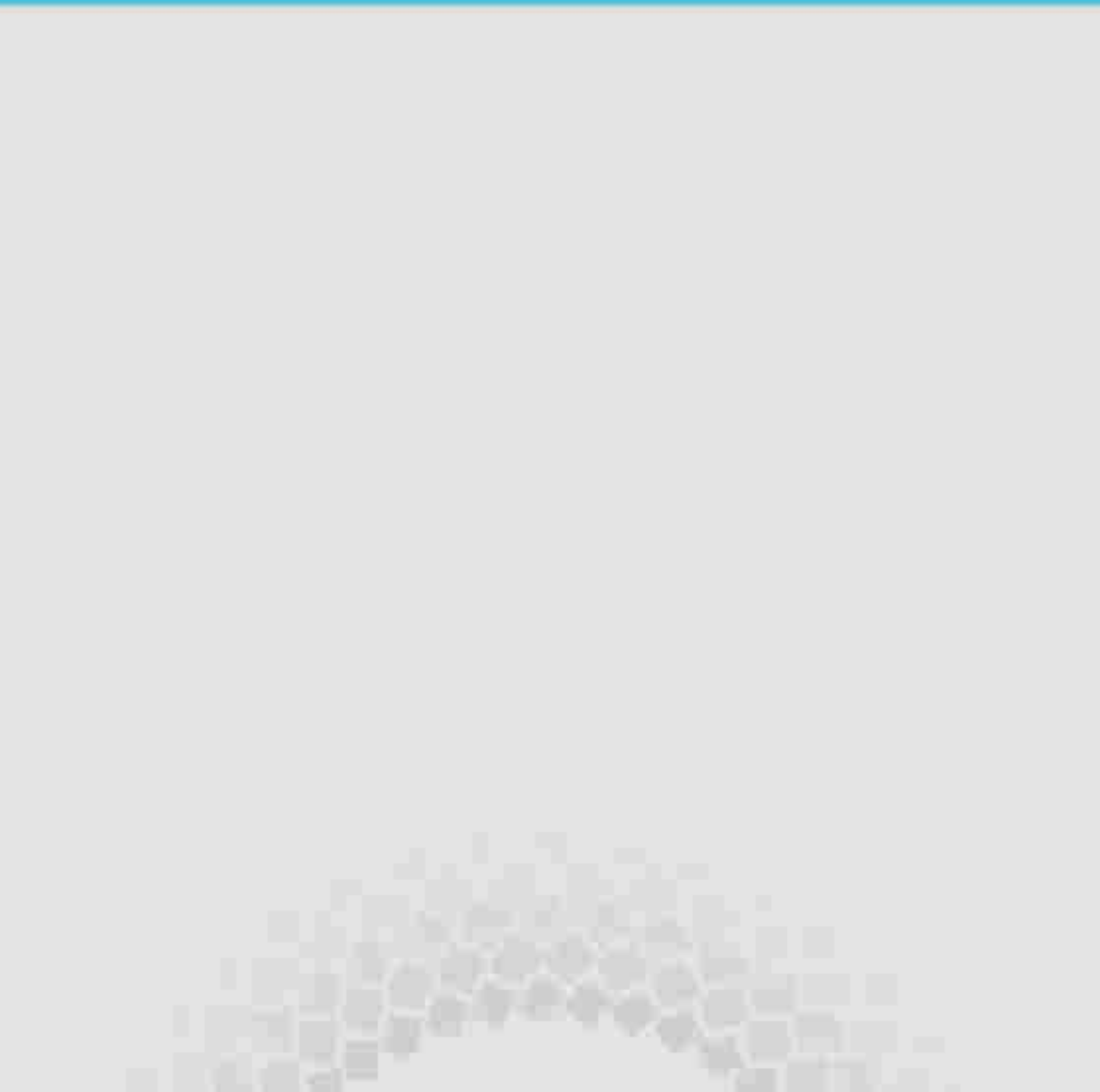
توجه به این سئوالات اطلاعات بیشتری را کسب کند.

- مهتاب بهتر است ابتدا با تسلط بر عواطف خود و نگاه دقیق‌تر، تکلیف خسرویی را روشن کند و بعد به گزینه‌های منطقی‌تر فکر کند. هر چند این کار خیلی دشوار است و بهتر بود از ابتدا درگیری عاطفی پیدا نمی‌کرد تا بهتر بتواند انتخاب کند و به خاطر درگیری عاطفی آزادی انتخاب خود را از دست ندهد.
- مهتاب قبل از هر چیز باید نسبت به خودش شناخت دقیق‌تری داشته باشد و حسابات‌های فکری، شخصیتی و فرهنگی خود و اختلافاتش را بررسی کند. در این باره در صفحه بعد مفصل توضیح داده خواهد شد.

### اگر اهل مطالعه‌اید...



«مطلع مهر» کتابی است که راهکارهایی جامع و کاربردی برای انتخاب همسر در اختیار شما قرار می‌دهد. وجود نمودار درختی که اطلاعات را به صورت خلاصه و دسته‌بندی شده به مخاطب ارائه می‌دهد از نکات برجسته و متفاوت این کتاب است. فصل چهارم کتاب «معیارهای انتخاب همسر» به سئوالات شما درباره ملاک و معیار به خوبی پاسخ می‌دهد.



# زندگی طعم انتخاب

صحف هفتم



۱۰۰. عمارت دو بهار آمدن بود



۱۰۱. عمارت نگه هفتای خودم را بگذارم



۱۰۲. عمارت چهارم با عمارت نهمی گاه بود

۱۰۳. عمارت سده خودم را در عمارت بیستمی جمع می نمودم



## زندگی با طعم انتخاب



### ۱۹- نهای ۱: همتای خودت را بشناس

#### نرگس

۱۹

بیا که بیاید توی خانه‌هاش یعنی اشاره‌ای کند که تو چیزی نگویی نسبت به روی مبل و صبر می‌کنم تا بابا بیاید و لباس عوض کند و برود توی آشپزخانه و به طرف غذا بخنک بزند صدای بیج ملان را می‌شنوم و من فهمم دارد ماجرای ایلیا را برای بابا تعریف می‌کند فکر می‌کنم که حتی نتوانست صبر کند تا بعد از شام بخش حلقه آورد بدم و خودم هم ماجرا را برای ملان نگفتم بدم از کجا می‌دانستم ملان این قدر ناراحت می‌شود و جوش می‌آورد که هنوز هم سرزنش می‌آورم که ایلیا با خودش چه فکری کرد که چرا کنار خیابان تنها گذاشت و رگت فکری کردم ایلیا را خوب می‌شناسم اما حالا داریم نزدیک پیدا می‌کنم که این همان ایلیای توی دانشگاه است یا کس دیگری است؟

من و ایلیا توی دانشگاه با همدیگر آشنا شدیم البته سال‌های اول که خبری از شناسایی نبود ایلیا چون سر به زیر و بی سروصدا می‌بود که حضورش هم حس نمی‌شد اولین بار که حضورش را حس کردیم، پاپل ترم بود که معلم شد ایلیا عجیبی بالاترین



نمونه کلاس را گرفته است همه آنهايي که کارنامه‌اش را دیده بودند مي گفتند احتمالاً رگور ددار نمازات درختان گريه است با اين حال همچنان ساکت و بي سر و صدايي اند و مي ريفت توي هرج گريه و جعبي بيدارش نبود نه اهل دوستي هاي جاشيه دار بود و نه کارهاي سياسي و فرهنگي بگوي و بخند با دخترها که احتمالاً از ترم دو و سه شب هاي لملمان برش شايخ بود و همه مي خواستند جزوه هايش را امانت بگيرند در اين ميان روابط ايليا با دخترها جالب تر از همه جيز بود خودش که معمولاً سوالي از دخترها نداشت اما اگر دختری هم مي رفت از او سوالي کند پاسخ کوتاهي مي داد و زياد نور مي شد همين اختلافش هم بود که دخترها را کمي حساس کرده بود. بعضي از دخترهاي کلاس او را وقتاً تحسين مي کردند و در بين بعضي از دخترها نيز معروف بود به «چچه مثبت» کلاس.

همين شد که وقتی ترم هفتم بوديم، يک روز جلوي در دانشگاه سر راهم سر شد و گفت مي خواهد با من حرف بزند من و عيادت حاج و روح مقدمه. مهتاب با يک چشمک معني دار خداحافظي کرد و رفت. ايليا بعد از کلي پا به پاستن و حاشيه رفتن، توضيح داد که معني است مي خواسته با من صحبت کند اما نگران بود که ميان من و دختر سوم گفت قصد بدني ندارد و مي خواهد بداند اگر مشکلي نيست رسماً بايد خواستگاري ام. من هم بعد از کمي مکث گفتم بايد با خوندام مشورت کنم.

بابا تا شنيد محکم مخالفت کرد و گفت بهتر است در جلسات اول دوتا جلوه با همديگر آشنا شوند و اگر مشکلي نبود بعد دوتا چون شخصي تر با هم حرف بزنند به ايليا که گفتم، کمي رفت توي لکد گفت خنوده اش فکر مي کند بيجود مردم را توي زحمت ليندايم شما چون ها با هم حرف هاي بيان را بزنيد و اگر مشکلي نداشتيد، آن وقت خنوده ها با يکديگر آشنا شوند.

مهتاب هم مي گفت بابايت بيجود دار ز سخت مي گيرد و اين حرفها ديگر لطيفي ندهد مي گفت احتمالاً اين روزها بهتر است چون ها خنودان با هم آشنا شوند و بعد خنوده ها را در جريان بگذارند شما هم که قصد دوستي و ارتباط ناچوري نلايد.

با اخيره طراز شد توي قضاي مجازي سؤالاتمان را بيرسيم و درباره اختلافهايمان حرف بزنيم. اما بعد از مدتي معلوم شد که اين هم سختي هاي خودش را دارد جس مي کردم بعضي از جمله هاي تو شد معنای دقيق حرفهايمان را بيان کند و تازه باعث سوء تفاهم هم مي شوند. اين شد که قرار شد گفت و گوهايمان حضوري باشد يکي شوار توي دانشگاه و توي قضاي سير نشيم به حرف زدن. اما آنجا هم سخت بود نگاهي جمعي که ردي نشد انيتمان مي کرد به خصوصي که ايليا تا به حال کمتر با دختری حرف زده بود.

بنا از ليد خانه بيرون مي آيد و مي پرسد: مخالفت راستي مي گويد تو کس؟

مي گويم: حالا همه اش هم تقصير ايليا نبود. من خنود گفتم مشکلي ندارم و بقيه اش را خنود مي روم. خوب من که دفعه اولم نبود از خانه بيرون مي رفتم. هميشه خنود تا دانشگاه مي روم و برمي گردم. بابا نگاه شدي مي کند و مي گويد: اين مسئله با بقيه رفت و امعايت فرق مي کند تو کس خنود هنوز نمي فهمي يا خودت را به آن راد مي زني؟!.

بابا به مايمان مي گويد تلفن را بدهد مايمان سر کيچ مي کند که حالا شام بخوريم. بعد رنگ بزني مي داند بابا عصباني است و اگر الان رنگ بزند، حتماً بد خلق مي کند. بابا اين بار را من مي خواهد که گوشي را به او بدهم. گوشي را مي دهم و بابا شماره را مي گيرد. مايمان وسط شماره گرفتن بگوي شروع مي کند مثل مرغ، بال بال زنن و به بابا اشاره مي کند که بابا تلفن را قطع کند بابا گوشي را قطع مي کند و مي بيند که چه شغف مايمان مي گويد اينها الان خواب اند. مي زني که بابا مي پرسد مگر ساعت چند است؟ ساعت ده است. بابا براي چشمين بار گله مي کند که اينها چرا اينقدر زود مي خوابند مايمان مي گويد اينها

که مثل ما نیستند برافشان منظم است و هر شب سر وقت می خوابند. نوی صحبت‌های اولیه دانشگاه فکر کرده بودیم خشم‌انجامان از لحاظ اعتقادی و اجتماعی تیره‌همه‌نگرانند اما بعدها توی خانه چیزهای دیگری روشن شد توی اولین خواستگاری، خشم‌انجامی گفته بودند ما شب می‌آیم مشکل از اینجا شروع شد که همان اول شب آمدند که بنده هنوز نپاشیده بود خانه نامان هول کرد و رنگ زد به بابا که خالواده ناماد آمده‌اند و زودتر خودش را برسان. بابا هم کلی گالیه کرد که مگر گفته بودند شب می‌آیند من الان نمی‌توانم معازره را با این همه مشتری رها کنم و بیایم خانه. ما جلن برای بابا توضیح داد که آقای محیبی کارمند است و بی‌تجربه ریزی دارند صبح اول وقت باید اداره براند و نمی‌تواند مثل ما تا دیر وقت بیدار باشد.

بالآخره تا بابا آمد یک ساعتی طول کشید و آقای محیبی هم آنچه‌هایش بدجور رفت توی هم حتی پناه که آمد هر چند روشنی کرد و خواست گروه آنچه‌های آقای محیبی را باز کند مطلق شد و آن شب یک جورهایی تلخ تمام شد.

چنانچه بعد هم دست کمی از اولی نداشت. از رکت طرف ایشا ایراد می‌گرفت که شما خانه و زندگی من ریاضی مجلل است چرا این همه اسراف می‌کنید. فقط قیمت اجرت‌تان، لبازه کل وسایل خانه و زندگی غلست ما هم اسرافت مالی داریم، ولی خرج کارهایی مهم‌تر از این می‌کنیم.

با این حال در همان جلسات خواستگاری، ایلنا موفقیت اولیه بابا و نامان را به دست آورد. سزنازی رفته بود و داشت توی یک شرکت به شکل پاره‌وقت کار می‌کرد مدیر شرکت کارش را دوست داشت و قرار شده بود بعد از تمام شدن درس، اگر خواست همان جا بماند و کار زیاد بیست ختواند و فامیلشان بیشتر اهل مشاغل فرهنگی بودند. بن‌های فامیلشان هم بیشترشان تحصیل کرده بودند و این طوری خایم راحت بود که با درس خواندن من هم مشکلی ندارند خودش هم جوان محسوب و سرعه راهی به نظر می‌رسید فقط بابا گلهی ایرلا می‌گرفت که تو با حقیق کارمندی چطور می‌خواهی زندگی کنی؟ بعد خودش پیشنهاد می‌داد که می‌آورش کنار دست خودم باید زود مال و پورش را بگیرم تا خودش را بکشد بالا البته اگر خودش را داشته باشد.

بابا هنوز دانش آرام نبود تمام به من می‌گفت یک‌جوری به ایلنا برسانم که بهتر است از ما دعوت کنند تا یک جلسه هم ما برویم خفه شان آن‌هم به همراه محمودی بزرگم و خاله جان چند روز بعد ما جلن ایلنا تماس گرفت و با ما جلن صحبت کرد و دعوت کرد برویم خانه‌شان.

بابا با هم نتوانستند زود بیایند و دیر رسیدیم خانه محیبی‌ها. ایلنا تمشاش کوچک‌تر از آن بود که تصویر می‌کردیم. تیش همه چیز برعکس بود. خالواده محیبی در خانه خودش هم ساکت بودند و بی‌سر و صدا بابا وقتی دید آنها بزرگ‌ترهای فامیلشان را دعوت نکرده‌اند، گویسه زد که قیوم سفر بولدگ آقای محیبی توضیح داد که فامیل آنها کارمند است و نمی‌تواند تا هر وقت شب که شد بیدار باشند و باید صبح اول وقت اداره باشند. بابا و محمودی حاج امیر، شوهر خاله آرزو می‌خواستند سکوت محیبی‌ها، از همه جا و تریاره همه چیز با هم صحبت کردند و خندیدند.

صبح قرار بود با ایلنا برویم برای آزمایش خون. رنگ‌زد به میستی ام که من جلوی درم زودتر از ما جلن دیدم جلوی در ما جلن ایلنا نبود و معشینی هم در کار نبود. بی‌سرمه پس ما با هم تریاره ایلنا خندید که نه بابا! این کارها قدیمی شدند تو هم تراجم ما با هم تریاره شد. من که نمی‌توانم بدرکنشک آینه‌ها اگر هم دوست دارید بیاید جلوی نیست.

از پشت آینه به ما جلن خبر دادیم که ما جلن ایلنا تریاره و بهتر است او هم بیاید.

گفتم: پس عاشقین با ناز را بیاوردی؟

گفت: خودت که می‌گویی عاشقین با نازت... آن عاشقین حال بیاورد، نه من.

گفتم: خوب حالا چه جویری برویم؟

ایلیا با تعجب نگاه می‌کرد و جواب داد: خوب تا سر خیابان را بپایه می‌رویم، از آنجا یک تاکسی در دست می‌گیرم.

گفتم: آنچه گفتش‌های من برای پدیده روی مناسب نیست. فکر کردم حتماً با عاشقین می‌آیی.

ایلیا گفت: خوب حالا که هنوز طوری شده برمی‌گردیم. گفتش را عوض کن.

گفتم: نه نمی‌خواهد دینم اگر برگردم، به همان چه بگویم که همان اگر می‌فهمید ایلیا بدون عاشقین آمده، شاید نمی‌گذاشت همراهش بروم.

توی راه برگشت بود که ایلیا شوخی جدی گفت شب قبل همه‌تان درسام گرفته‌اند از سر وحدانی ما. من خندیدم که تازه معمولی‌های خانه خانجان را ندیده‌ای. چهل تا آدم تا دوی نصف شب چنان داد و خوار می‌راند می‌کند از آنکه سر وحدانان تا بیرون باغ هم می‌رود ایلیا گفت آنها فقط سالی یک بار عینها بقیه لایزال هستند را می‌بست من گفتم عرضش ما تقریباً همه جمعها لایزال همان را می‌بینیم به خصوص که بابا و من و لایزال لایزال و در کل از انواع لایزالی توی خانواده چندان عجیب نیست. ایلیا پرسید: پس چرا خوشگاری تو نباشد؟ گفتم: از کجا می‌دانی نباشد؟ من زیاد خاطر خواه دارم.

بقیانش را کامل یاد نیست. فقط همین قدر شد که حرفهایمان رفت یک جاهایی که بکپه‌ها چشم‌های ایلیا رفت توی هم و تصور زل زده خیابان. من هم بغض کردم و صورتم را برگرداندم ایلیا به راننده گفت همچنان نگاه دارد بپایه شدم که چند کلمه‌ای حرف بزنیم اما نمی‌توانم چه شد که اوضاع بدتر شد. من از ایلیا رو گرداندم، که یعنی ارزش توغزیم. فکر کردم حالا کمی تا زود را می‌کنند و پنداره آستی می‌کنیم. اما ایلیا عصبانی خند لفظی کرد و رفت من ماندم همچنان بدون کیف پول. و با گفتش‌هایی که مناسب پدیده روی نبود بین راه تا خانه نشستم از بغض خفه می‌شدم. حالا که توی رفتارهای ایلیا دقیق می‌شوم چیزهای تازه‌ای می‌فهمم. ایلیا بیشتر از آنکه بچه بدبخت باشد خجالت و بی فکر بود. کارها یک جویری پیش رفت که اصلاً وقت تحقیق درست و حسابی هم پیدا نکردیم که بفهمیم واقعا اخلاقش چه جوریه. همان که دیده بودیم زنگ زده گوشی همراهم عاجز را که فهمید گفت همان جایانش تا پیام دریافت شد نظیره بعد آمد دیدارم. من و ایلیا توی ماشین فقط زیر آب می‌گفت: «هی ایلیا» «بسی دانستم»

یعنی است یا ایلیا.

هنوز هیچی نشده دلم برایش تنگ شده خدا روشکر گیتی ام رنگ من خورده و عکس ایلیا روی گوشی ام می‌گفت نباید توی تاکسی آن جور قیامش می‌کردم. بدجور بهم ریخت.

ولی بیایا گوشی ام را می‌گردد و می‌رود توی اتاق ناخوشش با ایلیا حرف بزنند.

در صفحه قبل گفته شد آرایش اصلی ترین هدفی است که در ازدواج باید در پی آن باشید بنابراین میزان اهمیت علاقه و معیارهای ازدواج را نسبت به آرامشی که برای شما ایجاد می کند بنویسید این عبارات به دو اصل کلی تقسیم می شوند:

- ♦ اصل «مرد زندگی بودن» که در صفحه قبلی به طور کامل توضیح داده شد.
- ♦ اصل «همتا بودن» در این صفحه ابتدا معیارهای مربوط به اصل «همتا بودن» گفته و بعد از آن، نحوه خولتگاری و تحقیق بیان خواهد شد.

## در ذهن توجه می گذرد؟

با توجه به داستان «مرگس» که خواندید و نیز تجربیات اطرافیان، اهمیت هر یک از این همتایی برای شما چقدر است؟



اهمیت کم	کم	متوسط	زیاد	اهمیت زیاد
				همتایی و تناسب فکری
				همتایی و تناسب اجتماعی
				همتایی و تناسب شخصیتی
				همتایی و تناسب اقتصادی
				همتایی و تناسب فرهنگی
				همتایی و تناسب خانوادگی
				همتایی و تناسب اجتماعی
				همتایی و تناسب فیزیکی
				همتایی و تناسب سیاسی
				همتایی و تناسب علمی
				همتایی و تناسب ظاهری
				همتایی و تناسب مانی
				_____
				_____

## ♦ همتایی و کفو هم بودن

شما برای زندگی، به کسی نیاز دارید که نزدیکان کند و از فضای روحی شما و خانواده‌تان دور نباشد. همتایی به معنی تناسب و هماهنگی و به عبارت ساده‌تر این است که «آیا شما و خواستگارتان به هم می‌خورید؟» این تناسب به معنای تنبیه پوشش یا هم‌رستا و هیچ‌چیز نبودن است.



## ♦ همتایی در چه چیزهایی باید باشد؟

در هر چیزی که برای شما ارزشمند است باید با همسرتان همتا و متاسب باشید. ارزشمندی، یعنی آنچه برای خود شما و خانواده‌تان مهم است؛ آن چیزی که اگر در زندگی نداشته باشید احساس خوبی نمی‌کنید. مثلاً دختری که مدرک را ارزش اصلی می‌داند، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی مدرک نداشته باشد احساس خوبی نمی‌کند یا اگر پول برایش ارزش اصلی باشد، اگر همسرش همه چیز داشته باشد ولی از لحاظ مالی ضعیف باشد احساس خوبی نمی‌کند. وقت کنید در اینجا اسلن خوب و بد یا خانواده خوب و بد مورد بحث نیست؛ صحبت از تناسب است. پس هر چه یک معیار برای شما ارزش بیشتری داشته باشد، تناسب و شباهت در آن میان شما و طرف مقابل باید بیشتر باشد.

## ♦ چگونه همتای خود را بشناسیم؟

**برای شناخت همتایان اول باید ارزش‌های خودتان را بشناسید.** در غیر این صورت نمی‌توانید تشخیص دهید که آیا طرف مقابل همتا و متاسب شما هست یا نه. شما باید بدانید از نظر فکری، اعتقادی، اخلاقی، اقتصادی، فرهنگی، سیاسی، علمی و ظاهری چگونه هستید؟ در آینده می‌خواهید چگونه باشید؟ هر کدام از این ابعاد چه درصدی از اهمیت را برای شما دارد؟ از همسرتان در این موارد چه انتظاری دارید؟ کدام یک از این موارد برای شما ارزش است؟ اگر کدام یک نباشد احساس خوبی نمی‌کنید؟ اینها سوالاتی است که به شما کمک می‌کند خودتان و انتظاراتتان را بشناسید. برای این شناخت باید به گذشته خودتان نگاه کنید؛ اینکه در ارتباط با دوستان، فامیل و آشنایانتان چه مسائلی باعث ارتباط بیشتر شما با آنها شده و چه ملاحظاتیهایی در آنها نبوده که نتوانستید با آنها صمیمی شوید؟ چه کمبودهایی در زندگی شما را آزار داده و با اگر به آن فکر کنید ناراحت می‌شوید؟ وجود چه ملاحظاتیهایی باعث افزایش صمیمیت بین شما با آنها شده است؟

## ♦ انواع همتایی

همتایی فکری یکی از مهم‌ترین همتایی‌ها، همتایی و تناسب فکری است. باید در افکار شما و طرف

مقابل سختیت وجود داشته باشد تا تولید یا یکدیگر همبخت شوند. همبختی را درک کنید و به اصطلاح هم‌زیان باشید و دغدغه‌های هم‌دیگر را بشناسید. برای همین گفته می‌شود به درک طرف مقابل توجه کنید نه به مدارک او. یکی از مهم‌ترین مواردی که نشانه همفکری شما و طرف مقابل است تنسب اعتقادی است. به طور طبیعی، اعتقادات هر کسی برای خودش بسیار مهم است. ازدواج با کسی که دین، مذهب یا اعتقادات و میزان پابندی آن به مسائل دینی با شما تفاوت دارد ازدواج نامناسبی است. شما و او از بزرگاری، مراسم گرفته تا نوع عبادت و سبک زندگی با هم تفاوت خواهید داشت و مطمئناً در موارد زیادی با چالش مواجه خواهید شد. این چالش‌ها آرامش شما را سلب خواهد کرد. البته ممکن است این موضوع در شهر و هیجان اول زندگی به چشم نیاید ولی در فرآیند و تشبیه‌های بعدی زندگی، به خصوص در شرایط سخت، تماماً خودش را نشان خواهد داد.

**همنایی اقتصادی:** اگر با کمترین کمبود اقتصادی احساس ناراحتی می‌کنید، بدانید که مسائل اقتصادی برای شما مهم است. مثلاً اگر در گذشته نپاسی را که دوست داشتید به دلیل مشکلات مالی نتوانستید بخرید، چقدر احساس ناراحتی کردید؟ از میزان ناراحتی خود می‌توانید بفهمید چقدر مسائل اقتصادی برایتان مهم است. اگر برای شما و خانواده‌تان مسائل اقتصادی ارزش نباشد و شما به ارزش‌های مهم‌تری بها می‌دهید، می‌توانید به فردی که همنایی اقتصادی شما باشد فکر کنید.

**همنایی فرهنگی و خانوادگی:** یکی دیگر از مهم‌ترین همنایی‌ها، همنایی فرهنگی است که در قالب آداب و رسوم، عادت‌ها، هنجارها، اخلاقیات، سبک زندگی و نوع معاشرت‌های خانوادگی نمایان می‌شود. نباید در فضای مجازی یا دانشگاه، به خاطر غلبه فرهنگ آن محیط، احساس کنید شما دو نفر به هم می‌خورید. همچنین هر دو نفر سازگاری زیادی در مواجهه با تغییرات و تفاوتی داشته باشید. این بازه توجه داشته باشید که در یک محیط مشخص افراد با فرهنگ همان محیط با هم تعامل دارند. بر همین اساس، وقتی شما ازدواج می‌کنید، هر کدام با فرهنگ خانوادگی، قومیتی و مذهبی خود وارد زندگی مشترک می‌شوید که این فرهنگ در محیط دانشگاه و در فضای مجازی، بروزی نداشته است. آن موقع است که دچار چالش خواهید شد. به همین دلیل در مراجعات زوج‌های دانشجویی مشاوران ازدواج، چون افراد بعضاً از فرهنگ‌های مختلف هستند این چالش زیاد به چشم می‌خورد.

توجه می‌شود یک دختر و پسر از دو قوم و دو شهر متفاوت در صورتی با یکدیگر ازدواج کنند که فرهنگشان با یکدیگر متعارض نباشد. خود و خانواده‌هایشان تعصب و حتی حساسیتی بر فرهنگشان نداشته باشند. هر دو نفرشان سازگاری زیادی در مواجهه با تغییرات و تفاوت‌ها داشته باشند. در این زمینه شما با یک فرد همین و دنیا دیده مشورت کنید. برای تشخیص تعارضات از افرادی که از فرهنگ خود شما یا آن فرهنگ ارتباط داشته‌اند مشورت بگیرید.

**همنایی اجتماعی:** از نظر سائل اجتماعی مهم است که پسر پایین‌تر از دختر نباشد. یعنی از نظر ارزش‌های اجتماعی حاکم بر شما و خانواده‌تان، پسر مرتزتش پایین نباشد و درآمد کم‌ارزشی محسوب نشود. «بابو مخنه‌د امین» که زنی ناشمند و مقصر قرآن بود، توانست با امین‌التجار که از جایگاه اجتماعی مناسبی برخوردار بود، زندگی همراه با آرامشی داشته باشد. این دو نفر گرچه همنایی علمی نداشتند اما از نظر اجتماعی هم‌ساز بودند.









## ۲۰- نمای ۲: چطور آشنا شویم؟

### نظرسنجی



به نظر شما کدام یک از موارد زیر اصلی‌ترین خطای نرگس و ایلیا بود که باعث شد از همین ابتدا با چنین مشکلی مواجه شوند؟ هر گزینه در کلاس خوانده و تعداد موافقان ثبت شود.

موضوع	صوتان
روند خوانندگاری آنها سریع و بدون تحقیق جلورفته	
ایلیا و نرگس در ارتباط با یکدیگر بحثگی لازم را نداشته‌اند	
آنها همکارهای هم‌تای و مناسب را به‌طور کامل بررسی نکردند	
آنها در استفاده از ابزارهای دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی مهارت کافی نداشتند	
نرگس جویش‌های خود را با نگرش و تخصص‌هایش فراموش کرد و خیلی سریع خانواده‌ها را در جریان قرار داد	
جسارت ایلیا بیرون از خانه و بدون حضور خانواده بزرگتر از شده بود و باعث شد از فرهنگ بزرگتر شدن آفت‌های پیدا کنند	

درباره گزینه‌هایی که بیشترین فراوانی را دارد در کلاس بحث کنید.

### • شیوه‌های آشنایی برای ازدواج

یکی از بیش‌نیازهای مهم و ضروری برای ازدواج آشنایی دو طرف از ویژگی‌های شخصیتی، اخلاقی، اعتقادی، خانوادگی، رفتاری، فرهنگی و اقتصادی یکدیگر است. دختر و پسر باید با دقت و حساسیت زیاد و با استفاده از راه‌های مناسب از نقاط قوت و ضعف یکدیگر اطلاع پیدا کنند و متوجه شوند چقدر با هم تناسب فکری و اعتقادی دارند.

امروزه جوانان شیوه‌ها و قراردادهای مختلفی را برای شروع آشنایی و شناخت تجربه می‌کنند. این آشنایی‌ها به دو دسته عمده «آشنایی فردی» و «آشنایی خانوادگی» تقسیم می‌شود که در ادامه توضیح داده خواهد شد.

## ۱- آشنایی‌های فردی

در آشنایی فردی، دختر و پسر به خاطر جذبات‌های رفتاری، علمی، ظاهری، اشتراکات کاری یا تحصیلی و نیز دردها و مشکلات مشترک به صورت مستقیم یا یکدیگر مرتبط می‌شوند. پس از این مرحله، نتیجه تعلق خاطر بین آنها ایجاد شد معمولاً دو اتفاق رخ می‌دهد:

افتد) دختر و پسر با یکدیگر دوست می‌شوند بدون اینکه صحبتی از خواستگاری و ازدواج باشد. مثال ممکن است پس از گذشت مدت زمانی که معمولاً هم طولانی است، پسر به خواستگاری دختر برود و ازدواج هم صورت بگیرد. اتفاقی که در پی این قبیل آشنایی می‌افتد و مشکلاتی که به وجود می‌آید، در صحنه «زندگی با طعم حسرت» توضیح داده شد.

ب) پسر بدون هیچ واسطه‌ای به سراغ دختر رفته و از او درخواست می‌کند که چندین چند جلسهای با هم صحبت کنند تا با هم آشنا شوند. آنگاه در صورت نداشتن تفاهم و نبود مشکل او به خواستگاری رسمی دختر برود. در این حالت برخی از دختران، خشود خود را در جریان می‌گذارند. برخی معترض می‌مانند تا وقتی که پسر به صورت رسمی به خواستگاری آمد. خشود دنبال راجع اطلاع کنند در ادامه به تشریح این حالت خواهیم پرداخت.

### ♦ در آشنایی‌های فردی چه اتفاقی می‌افتد؟

ما با اطلاعات زیادی مواجه هستیم که همگی بر عملکردمان اثر می‌گذارد. برخی از این اطلاعات به صورت خودآگاه و برخی به صورت ناخودآگاه هستند.

برخی رول‌شناسان برای اینکه بتوانند اهمیت و نسبت خودآگاه و ناخودآگاه را ترمیم کنند آن را به کود بیخ شاور در میان انواع دریا تشبیه می‌کنند. همان طور که می‌دانیم کود بیخ به گونه‌ای است که تنها اندکی از آن که بیرون آب است دیده می‌شود و قسمت اعظمش زیر آب و از چشم‌ها پنهان است. رول انسان نیز چنین است، قسمت کمی از آن رول خودآگاه است و قسمت عمده‌ای که حتی بر خود فرد مکتوف نیست، رول ناخودآگاه است. به عبارت ساده‌تر، افراد هر لحظه اطلاعات زیادی را به صورت ناخودآگاه در خود دارند که خودشان از آن بی‌اطلاع‌اند. در حالی که این اطلاعات بر روح و روان، رفتارها و تصمیم‌گیری‌های زندگی‌شان اثر می‌گذارد. به طور مثال وقتی شما در کلاس درس دارید به صحبت‌های معلم‌تان گوش می‌دهید. مطالب را به صورت خودآگاه در خاطر می‌سازید، پس از مدتی آنچه از این مطالب که با ذهن شما تطابق بیشتری دارد و آن را پذیرفته‌اید عمل‌گزار می‌شود و آنچه که تطابق کمتری دارد و شما نپذیرفته‌اید یا فقط حفظ کرده‌اید از خاطرتان می‌رود.

حال اگر توجه ویژه‌ای نسبت به یکی از معلم‌تان داشته باشید به غیر از مطالب درسی، حرکات دست و صورت و ایما و اشاره، لحن حرف زدن، نوع پوشش معلم به صورت غیرارادی و ناخودآگاه در ذهن شما وارد می‌شود و از آن تأثیر می‌پذیرد. در حالی که به صورت هوشیار و آوازی نسبت به درست و غلط بودن آنها ندارند.

♦ در فرایند آشنایی‌های فردی، که دختر و پسر به دنبال شناخت از یکدیگر هستند به خاطر توجه و تمرکز ویژه‌ای که آن دو بر یکدیگر دارند، به صورت ناخودآگاه، دلبسته و وابسته یکدیگر می‌شوند و این دلبستگی و وابستگی مانع از شناخت دقیق می‌گردد.

معمولاً در پی این نشانی‌ها چهار حالت اتفاق می‌افتد:

#### شیوه‌های انشایی: حالت اول

دختر و پسر پس از چند جلسه رفت و آمد به یکدیگر وابسته می‌شوند و بدون اینکه شناخت کاملی از یکدیگر داشته باشند تصمیم به ازدواج می‌گیرند. حتی اگر تنها از برخی خصوصیات و ویژگی‌های نامطلوب یکدیگر نیز اطلاع پیدا کنند چون میان آنها دلبری و وابستگی ایجاد شده است. این اطلاعات را نادیده می‌گیرند یا توان مقابله با خود را پیدا نمی‌کنند؛ چرا که قیل از کارشناسی عقل آنها، قلبشان تصمیم خود را گرفته است. نتیجه‌اش همان ماجرای ایلیا و نوگس است که به قصد ازدواج شروع به رفت و آمد با یکدیگر کردند و در نهایت پس از مدتی با یک شناخت سطحی از یکدیگر و بدون توجه به تعارضات فرهنگی، خانوادگی و اقتصادی خود تصمیم به ازدواج گرفتند. اگر نوگس و ایلیا ازدواج نکنند روشن است که با تعارضات خانوادگی، فرهنگی و اقتصادی زیادی روبه‌رو خواهند شد؛ چون از این جهات همتی یکدیگر نیستند و اگر هم ازدواج نکنند، چون احساسات نوگس درگیر شده حتماً روزهای سختی را سپری خواهد کرد.

#### شیوه‌های انشایی: حالت دوم

دختر یا پسر پس از مدتی متوجه می‌شوند به درد ازدواج با یکدیگر نمی‌خورند و با اینکه خانواده‌ها این چنین احساس می‌کنند و این ارتباط قطع می‌شود در این حالت دختر بیشترین آسیب را خواهد دید؛ چرا که معمولاً در این گونه نشانی‌ها عاطفه دختران بیشتر درگیر می‌شود تا عاطفه پسران.

#### شیوه‌های انشایی: حالت سوم

پسر خواهان ازدواج با دختر هست اما امکانات و آمادگی آن را ندارد. این باعث می‌شود این ارتباطات طولانی شده و در اثر ادامه آن، دختر موقعیت‌های زیادی را از دست بدهد. در نهایت هم ممکن است بر اثر اختلالهایی که پیشان پیش می‌آید یا بروز حوادث یا مخالفت خانواده‌ها این ازدواج به نتیجه نرسد و باعث سرخوردگی دختر شود.

#### شیوه‌های انشایی: حالت چهارم

پسر اما قصد ازدواج نداشته و برای اینکه دختر را راضی به این ارتباط کند، به او پیشنهاد نشانی برای ازدواج داده است. در این حالت، این دختر و پسر مدت زمانی طولانی با یکدیگر در ارتباط هستند اما پسر به دلایل مختلف از خواستگاری کردن رسمی طفره می‌رود و می‌گوید: «الان موقعیتش را ندارم»، «بگذار مشکلات مالی‌ام حل بشود»، «خانواده‌هایمان آمادگی ندارند»، «الان دارم درس می‌خوانم، بگذار بعد از درس هایمان»، «الان مادرم مریض است، نمی‌توانم به او بگویم می‌خواهم ازدواج کنم»، «هنر بچه‌تولین شرایطی‌ام، خلیله‌هاست قبول نمی‌کنند»، «کارم مشکل پیدا کرده، نمی‌توانم الان پیام خواستگاری»، «هنر حتماً منی‌خواهم یا تو ازدواج کنی، اما باید بیشتر با هم آشنا شویم»، متأسفانه از این موارد زیاد دیده می‌شود که سبب شده دختر قربانی بخورد و حتی آسیب جسمی ببیند.



## در ذهن تو چه می‌گذرد؟

به نظر شما آیا این سبدهای جدید خواستگاری و افزایش آمار طلاق در سال‌های اخیر ارتباطی وجود دارد؟

### ابتکار عمل را در دست بگیرید...

- اگر پسری به شما پیشنهاد آشنایی به قصد ازدواج داد، از او بخواهید از طریق خانواده‌اش عمل کند این گونه متوجه خواهید شد که آیا او و خانواده‌اش در این کار جدی هستند یا نه.
- در همان جلسات اول، دو خانواده را با یکدیگر آشنا کنید این یک اصل مهم است در این روند به خیلی از نکات خواهید رسید قبل از آنکه احساساتتان درگیر شود.
- مطمئن باشید این طور نیست که هر قدر بیشتر با هم رفت و آمد کنید شناختن از یکدیگر نیز بیشتر و کامل‌تر خواهد شد شناخت کامل باید از راه‌های مختلف صورت بگیرد مثل گفت‌وگو، تحقیق از محل کار، محل زندگی، محل تحصیل، دوستان و حامیان و مشورت گرفتن از دیگران، این موارد وقتی اتفاق خواهد افتاد که پسربعاً از طریق خانواده شما را خواستگاری کرده باشد.
- آشنایی باید به شناخت و انتخاب کردن طرفین کمک کند و نه ارتباط آنها با یکدیگر.
- خواستگاری کردن هزینه‌ای است که پسربرای رسیدن به شما باید بپردازد، پسراگر آمادگی ازدواج دارد کافی است خانواده شما و خودش را در جریان بگذارد پس از خواستگاری تلاش کنید از راه‌های مختلف یکدیگر را بشناسید.

### اگر اهل مطالعه‌اید...



کتاب «کلبرگ زندگی» در فصل‌های «روابط پیش از ازدواج» و «سبدهای نادرست ازدواج» به بررسی این دو پدیده پرداخته است. فصل‌های دیگر این کتاب نیز مطالبی را متناسب با فرهنگ و زمینه حاضر مورد بررسی قرار داده است.

### آشنایی در فضای مجازی

فضای مجازی فضای خاصی است. در این فضا هر کس، از جمله خود شما، صرفاً آن افرادی از شخصیت را که خود دوست دارد به نمایش می‌گذارد. زیباترین عکس را برای معرفی خود انتخاب می‌کند و چیزهایی را که دوست ندارد به دیگران نشان نمی‌دهد. به همین دلیل فضای مجازی فضای مناسبی برای ازدواج و خواستگاری نیست.



دلیل نشان ندادن خود واقعی در فضای مجازی را از نگاه خود یادداشت‌نشان به اشتراک بگذارید.

**فضای مجازی راه مطمئنی برای دستیابی به زندگی واقعی نیست.** زندگی شما بنا نیست در فضای مجازی ادامه پیدا کند. در زندگی واقعی موقعیت‌هایی پیش می‌آید که همراه ممکن است عصبانی یا ناراحت شوید و واکنش عادی افراد در این تعاملات را فقط در زندگی واقعی می‌توان فهمید. برای همین در ارتباطات فضای مجازی، علاقه بر دقت‌های قبلی، این دقت‌ها نیز نیاز است.

♦ **چون در فضای مجازی، شما فقط یک لایه از شخصیت فرد را می‌بینید.** اگر از او خوشتان بیاید، بقیه شخصیت وی را مطابق عیب خودتان تصور و تکمیل می‌کنید. آن فرد نیز به همین ترتیب عجل می‌کند. برای همین هر دو یکدیگر را ازبانی و آینده‌آل در نظر می‌گیرند.

♦ **در فضای مجازی چون احساس تعارف بیرونی بر خود ندارید، زمینه عبور از خطوط قرمزتان زیاد است.** خیلی مراقب باشید که گفتگویتان وارد حریم خصوصی و عواطف شخصی نشود. اگر وارد چنین فضایی شدید، کنترل آن خیلی دشوارتر خواهد شد.

♦ **عواطف رفتارهایی که چراغ سبز محسوب می‌شود، همیشه زودتر از آنچه فکر می‌کنید وارد ارتباط خواهند شد.** تمام رفتارهایی شما معنادار تلقی می‌شود. عواطف معنای رفتارهایتان باشید. یک «لایک» برای شوق یا تشکر، ممکن است در ذهن دیگران، معنای دیگری را ایجاد کند. که مد نظر شما نبوده است.

♦ **یکی از خصوصیات فضای مجازی، دسترسی‌هایی آسان ارتباطی با «سازندگان و سلبریتی‌ها» است.** به طوری که همزمان، هزاران نفر می‌توانند در ارتباط با یک شخص مشهور قرار بگیرند. با این ارتباط افزوده یک ستاره، علاقه‌مند می‌شوند و دائم به او توجه کرده و عشق به او را در خود پرورش می‌دهند. این خیالات گاهی تا آنجا پیش می‌رود که فکر می‌کنند آن ستاره نیز به او فکر می‌کند. کم‌کم ذهنیت ازدواج در او شکل می‌گیرد.

واقعیت‌های زندگی بسیاری از این افراد بیرون از قایم تشبیه‌ای، برای شما قابل تحمل نیست. چه دختران نایب‌های که با همین تخریفات فرصت‌های خوب ازدواجشان را از دست داده‌اند.

متأسفانه واقعیت آن است که بعضی از این مشاهیر، به خاطر آنکه خواهان زیادی دارند، بعضاً سطح انتظار بالایی از طرف مقابل خود داشته و به جای آنکه طالب تخریب باشند، خود را در جایگاه مطلوب دیده و دختر را طلب خود می‌بیند و بعضاً دچار ارتوخ‌های مختلف و ناموفق می‌گردند. سوزهای روزنامه‌های ترحم‌جایی از این واقعیت است.

♦ **آبته در فاصله جلسات خواستگاری که در حضور خانواده‌ها تشکیل شده باشد، می‌توان بخشی از سوالات را هم در فضای مجازی پرسید.** در واقع فضای مجازی به عنوان مکمل جلسات خواستگاری نقش خوبی می‌تواند ایفا کند. مشروط بر آنکه فضا عاطفی نشود و بتوانید نظراتتان را به درستی و با دقت منتقل نمایید. شیوه جلسات خواستگاری در زمانی بعد توضیح داده خواهد شد.

## خودم دوستش دارم...

ممکن است شما به هر دلیلی علاقهٔ پسری به دنبال افتاده باشد یا پسری را برای ازدواج مناسب بدانید؛ در این صورت نکات زیر را در نظر بگیرید:

♦ یکی از مخاطبان اصلی ضرب المثل «خواهانی کنی باشی که خواهان تو باشد» به طور حتم دختران هستند؛ چرا که به طور طبیعی دختر مظهر «راز» و پسر مظهر «باز» است. این پسر است که باید طالب دختر باشد، برای همین است که تقریباً در همهٔ جوامع بشری همیشه برای دختران سخت و آزار دهنده بوده است. که طلب خود را به پسر اظهار کند. اگر دختری چنین طلی را الی‌الرز کند کاری خلاف طبیعت انجام داده و عموماً حرکات غیر طبیعی ماندگار نیستند.

♦ با پسری که خواستگار نیست و هنوز همسر شما نیست، مؤذنه و بزرگ‌منشانه برخورد کنید. بی‌گناریهٔ آب نزنید و احساسات خود را بروز ندهید. لبراز احساسات از جانب شما کار ازدواجتان را بی‌چندتر می‌کند. عزت نفس شما را پایین می‌آورد و ارزشتان را در نژده پسر کاهش می‌دهد.

♦ پسری که در پیش گرفته‌اید پسری پر از ست‌گلاخ است که احتمال رسیدن به مقصد در این شرایط برای شما بعید است و اگر به مقصد هم برسید بسیار آسیب خواهید دید.

♦ با وجود این اگر اصرار دارید این مسیر را طی کنید، بهتر است یک واسطهٔ دانا و با‌امییر پیدا کنید که اوتواند با حفظ عزت شما و با دقت عقلی، پسر را ترغیب به خواستگاری کند. هر چند در این شرایط این احتمال وجود دارد که پسر متوجه طلب دختر نبود و یا اینکه قبول نکند از دختر خواستگاری کند. در نتیجه تنها احساس حقارت خواهید کرد. البته می‌توانید به‌طور غیر مستقیم خصوصیت آن پسر را به عنوان معیارهایتان برای واسطه بیان کنید تا او پس از آنکه شما را برای پسر مناسب دانست، پیشنهاد دهد. در این صورت نتیجه هر چه باشد شما احساس حقارت نخواهید کرد. همچنین اگر سعی کنید از طریق یکی از آشنایان نزدیک، خوشی، مثل خواهر یا دوستی بسیار صمیمی، به فرد واسطه‌ای که پسر را می‌شناسد، معرفی شوید تا او شما را به خانواده پسر و یا خود پسر معرفی نماید. بدیهی است در این شرایط اولاً عزت شما حفظ می‌شود و ثانیاً احساس آزدش بیشتری خواهید داشت.

♦ برای کنترل و مدیریت احساسات خود بهتر است با یک مشاور همین مشورت کنید. مشاور مثل شما از نظر عاطفی با این پسر درگیر نیست و کمک زیادی به شما خواهد کرد. همچنین می‌توانید برای اینکه تصمیم واقع‌بینانه‌تری بگیرید، تغییرهایی را که در نمایی سوم صحنه «زندگی با طعم حسرت» آمد مرور کنید. یا اینکه شما با چنین پسری دوست نیستید اما برخی از تغییرهای گفته شده در آن صحنه می‌تواند برای رهایی از چنین شرایطی به شما کمک کند.

## ۲- آشنایی‌های خانوادگی

در آشنایی خانوادگی شما در هر حالی فرزند شناختتان را در دستر خانواده بیش می‌برند. به این معنا که هر کس از شما خواستگاری کند، چه شناخت اولیه از هم نداشته باشید و چه از طریق فرد دیگری معرفی شده باشد، شروع آشنایی‌های ازدواج و بخت ازدواج و خواستگاری، همراه با خانواده‌ها صورت می‌گیرد.

در مواردی که در محیط تحصیل یا در محیط اجتماع، پسری خواست از شما خواستگاری کند، بیشتر است او را به خانواده‌اش ارجاع دهید تا از آن طریق اقدام کند.

این آشنایی‌ها بیشتر از طریق معرف یا واسطه اعلی می‌افتد. معرف کسی است که بر اساس شناختی که از دختر و پسر و خانواده‌های آنان دارد، دو جوان را برای ازدواج به یکدیگر معرفی می‌کند و با واسطه‌گیری بین خانواده طرفین، تا به بار نشستی ازدواج آنها را باری می‌رساند. این معرف می‌تواند یکی از اعضای خانواده، فاعیل، دوستان و یا یکی از همسایگان معطن باشد.

چند نکته در مورد معرف:

♦ معرف باید فردی فهیم، آگاه به مسائل ازدواج، رازدار و متعهد باشد. پیشنهاد هر معرف را به راحتی و بدون تحقیق اولیه قبول نکنید.

♦ برخی معرطن، خیر خواه و آگاهند این افراد معیارها را نمی‌دانند و راه و رسم این وظیفه مهم را نمی‌شناسند و به خوبی از عهده آن بر نمی‌آیند. به این گونه معرف‌ها می‌توان اعتماد کرد. برخی دیگر خیر خواه اما نا آگاهند، این افراد پیشنهاد خیر است اما چون راه و رسم آن را نمی‌دانند، افراد را دچار مشکل می‌کند. عملی نیز دلال کند که نیت سوء دارند و به دنبال منافع خود از جمله منافع مالی هستند. مراقب این افراد باشید.

♦ برخی از معرف‌ها عکس شما را به دست خواستگار می‌رسانند یا اینکه به شما عکس پسری را نشان می‌دهند و از این طریق می‌خواهند شما تصمیم بگیرید. چنین فردی مناسب برای خواستگاری هست یا نه؟ از طریق عکس کسی را انتخاب نکنید چون تفکر، شخصیت، حالات و حتی صدای شخص در عکس مشخص نیست!!! همچنین ممکن است عکس هائیکاری شده باشند از طرف دیگر ممکن است شما عکس را ببینید و نیت و نیت‌ها را به راحتی رد کنید در حالی که اگر او را از نزدیک ببینید و با او حرف بزنید، او را مناسب نخواهید یافت.

♦ اگرچه آشنایی از طریق معرف‌ها معمولاً از روی خیر خواهی انجام می‌گیرد، اما عقابانه نیست. که فقط بر اطلاعات و گفته‌هایی او تکیه کنید زیرا معرف از دید خود و بر اساس فکر خودش دو خانواده را مناسب هم دیده است. بنابراین نباید نسبت به معرف روح ریاستی از خود نشان دهید. **ویلیقه معرف فقط معرفی و راهنما این است و تصمیم نهایی به عهده دختر و پسر و خانواده‌های آنهاست!**

♦ ممکن است معرف اطلاعات ناقص به طرفین بدهد از هر دو طرف تعریف و تمجید بیجا کند یا خواستگاری را نامناسب را معرفی نماید پس دقت کنید! اولاً قبل از قبول خواستگاری، یک تحقیق اولیه انجام دهید و ثانیاً حتماً همه معیارها و ملاک‌هایتان را از طریق مختلف استجیت



## ۲۱- نماي ۲: خواستگاري حواس جمع مي خواهد.

### همجویشی



فرض بگریدید در جلسه خواستگاری هستید، سؤالاتی را که می خواهید از خواستگارتان بپرسید یا دوستانتان در کلاس در میان بگذارید.

### خواستگاری

در نماهای قبلی گفتیم که برای انتخاب مناسب و رسیدن به آرامش، باید به دو اصل «مرد زندگی» و «همتایی» دقت کرد. شاخص های این دو اصل در جلسات خواستگاری و تحقیق به دست خواهد آمد. رعایت آداب و نکاتی در خواستگاری و به کار بردن شگردهایی در گفت و گو و تحقیق، شما را به اطلاعات مفیدی در زمینه معیارهایتان خواهد رساند و باعث انتخاب مناسب تر خواهد شد و علاوه بر این شایستگی های شما را به خوبی نشان خواهد داد. در جلسات خواستگاری شما باید همه اطلاعاتتان را بکنید که **«هم طرف مقابل را خوب بشناسید و هم خود را آن چنان که هستید به او نشان دهید؛ چرا که از نتایج موفق دو شرط دارد: «خوب انتخاب کردن و خوب انتخاب شدن.»** در این زمینه ضمن رعایت آداب و فرهنگ خانواده ها؛ بدین روشی باید عمل کنید.

### جلسه اول خواستگاری

در فرهنگ ها و خانواده های مختلف، جلسه اول آشنایی و خواستگاری به شیوه های خاص خود برگزار می شود. تنها چیزی که ما می توانیم پیشنهاد کنیم اینکه جلسات اول را در منزل برگزار کنید و به نظم و چیتش وسایل آتقی، لقمای آتقی، نایلونها و کتابها اهمیت بدهید زیرا اینها همه پیام هایی دارد که می تواند کمک کند تا پسرو خانواده اش، شما و خانواده اتان را بهتر بشناسند.  
در جلسه اول به نکات زیر توجه داشته باشید:

- نحوه سخن گفتن، حرکات رفتار، نوع پوشش و نحوه ورود و خروج طرف مقابل در یک جلسه رسمی را بسنجید. اگر از این جهات وضعیت او و خانواده اش برای شما زنده جلوه می کند لازم نیست ادامه بدهید البته نباید به دلیل تفاوت های سطحی مربوط به آداب و رسوم خواستگارتان را رد کنید.
- اگر در همان جلسه اول وارد مرحله گفت و گوی دو نفره شدید در مورد کلیات حرف بزنید. از خواستگارتان بخواهید اطلاعات اجمالی از تخصصات، شغل، روحیات، عقاید و دغدغه هایش به شما بدهد. همچنین در مورد



موضوعاتی مانند هدف، پسر از ازدواج، انتظاراتش از همسر آینده، برزخه آینده زندگی‌اش و خصوصیات بارز شخصیتی‌اش صحبت کند. خودتان هم در این حیطه صحبت کنید و به او آگاهی بدهید.

♦ جلسه اول، صرف آشنایی اولیه دو طرف و خانواده‌ها می‌شود، پس نباید زمان آن خیلی طولانی کردند چرا که ممکن است دختر یا پسر، طرف مقابل را نپسندیده باشد و ادامه جلسه باعث آزرده‌گی خاطر یک طرف و نداشتگی طرف دیگر شود.

♦ برای تصمیم‌گیری یک جلسه کافی نیست؛ چرا که تنها در یک جلسه ممکن است احساسات و هیجانات غلبه کند و یک طرف احساسی تصمیم بگیرد، پس برای شناخت کامل و انتخاب صحیح، گفت‌وگوهای بیشتر و جلسات متعدد لازم است.

♦ در جلسه اول وارد مباحث جزئی ازدواج نشوید، مگر اینکه پیش از این اطلاعاتی از همسایه یا اقوام و آشنایان به دست آورده باشید البته اگر قبل از خواستگاری در منزل، گفت‌وگوهایی در محیط دانشگاه، کار و یا محل‌های دیگر داشته‌اید، جلسه در منزل، جلسه اول خواستگاری به شمار نمی‌آید و می‌توانید مباحث جزئی را هم مطرح کنید.

♦ نباید اسرار زندگی‌تان را در جلسات اول مطرح کنید، بلکه می‌توانید این کار را در مراحل بعد و به میزان اعتمادی که به فرد پیدا کردید، انجام دهید.

♦ در جلسه اول خواستگاری می‌توانید مسائلی را مطرح کنید که دیگران از آن اطلاع و آگاهی دارند ولی خواستگار شما از آن بی‌اطلاع است؛ مشکلات خاص خانوادگی از این قبیل است.

♦ اگر شما نقص عضو یا بیماری خاصی دارید، به طور کامل و به دور از ابهام آن را توضیح دهید و خواستگار را از روش‌های درممانش آگاه کنید، اگر هم نداشتید طرف مقابل شما نقص عضو یا بیماری خاصی ندارد فقط در صورتی به ازدواج با او فکر کنید که به خاطر محاسنی که دارد، نقصش را می‌توانید بپذیرید، اما اگر از روی ترحم می‌خواهید چنین کاری بکنید بپذیرد که با شکست مواجه می‌شوید. **از روی ترحم به شدت روابط بعدی را مختل می‌کند.**

## جلسات بعدی خواستگاری

♦ خواستگاری باید چندین جلسه ادامه داشته باشد تا شما به شناخت مناسب دست یابید البته هرچه تعداد جلسات بیشتر می‌شود، جواب نه گفتن سخت‌تر می‌شود، بنابراین مسائل اساسی باید در همان جلسات اول و دوم روشن شود و جزئیات در جلسات بعد بحث شود، بعضی از خانواده‌ها اجازه تعدد جلسات خواستگاری را نمی‌دهند در این صورت اگر نخواستید از طریق اقوام مورد اعتماد خانواده را متقاعد کنید؛ و الا از روش‌های منگنل مانند مشاوره، تحقیق و قضای مجازی استفاده کنید.

♦ در جلسه دوم و جلسات بعد، با توجه به سلیقه آشنایی، باید مباحث جزئی‌تر پیگیری شود، در این مرحله با نقلی بیشتر به بررسی و پاسخ پیدائیت دقت کنید که اگر سوالات کلیشه‌ای باشد این گفت‌وگو و تنوع حالت غیر طبیعی پیدا می‌کند و با واقعیت منطبق نخواهد بود، بهتر است در آغاز بحث، موضوعی را پیش بکشید و درباره آن گفت‌وگو کنید، به عنوان مثال برای شروع، یک مسئله اجتماعی، سیاسی و اقتصادی را که در جامعه مطرح

است بیان کنید، اول نظر او را در این مسئله جویا شوید و بعد خودتان اظهار نظر کنید تا فرد بدون شکستن نظر شما دیدگاه‌های خود را بروز دهد.

- ♦ بهتر است در جلسه دوم، نظر طرف مقابل و خانواده او را درباره تشریفات و آداب و رسوم ازدواج جویا شوید. جزئیات این قضایا مانند حدود مهریه و نحوه برگزاری مراسم عقد و عروسی باید در جلسات بعدی مطرح شود.
- ♦ اگر در دوران عجزه‌ری خطایی انجام داده‌اید که احتمال می‌دهید پسر بعد از ازدواج متوجه آن خواهد شد، آن را به نجوی در جلسات خواستگاری به پسر بگویید، اما اگر دچار لغزشی شده‌اید و کسی هم از آن باخبر نیست و می‌داند که بعد از ازدواج هم همسران متوجه آن نمی‌شود، شما تبرئه کرده‌اید آن خطا را نگویید، هیچ‌کس اجازه ندارد به‌روزی خود را جلوی دیگران ببرد و از طرف مقابل هم نخواهید به این مسائل اشاره کند.
- ♦ اگر قبلاً علقی کسی بوده‌اید، این علقی را هرگز با خواستگاران در میان نگذارید، مگر آن‌که احتمال بدهید بعد از ازدواج متوجه خواهد شد.

## جلسه ای در منزل پسر

شما هم مثلاً جلسه‌ای را با خانواده به منزل پسر بروید. اگر اتفاقی جفاگانه‌ای برای خود دارد، بهتر است در آن گفتن با او گفت و گو کنید زیرا قضایای اطلاق و وسایل آن می‌تواند برای شما حاوی نکات بسیاری باشد.

## صرفاً جهت اطلاع

سوالات گفت‌وگویی خواستگاری

- ♦ قبل از جلسه خواستگاری معیارها و سلاک‌هایی را که برای‌تان مهم است فهرست کنید، سعی کنید برای هر کدام از این معیار و سلاک‌ها سؤالاتی را در ذهنتان آماده سازید.
- ♦ هدف‌هایی را که برای زندگی آینده خود در نظر دارید و نمی‌توانید بعد از ازدواج از آنها صرف‌نظر کنید، حتماً در جلسات خواستگاری مطرح کنید.
- ♦ نظر پسر را در مورد موضوعاتی که در گفت‌وگویی خانواده‌ها بیان شده است جویا شوید.
- ♦ نظر او را درباره آنچه برای شما یا خانواده‌تان اهمیت دارد بپرسید و وقت خواستگاری را برای سؤالات کم‌اهمیت نگیرید در مورد مسأله‌ای که در زندگی مشترک، برای شما پیش می‌آید سؤال کنید مثلاً از نظر او درباره رفت و آمد شما با خانواده او یا رفت و آمد او با اقوام خودتان مطلع شوید.
- ♦ در مورد اینکه فرد چگونه اوقات فراغت خود را می‌گذراند سؤال کنید این سؤال می‌تواند ابعد مهمی از فرهنگ و روحیات فرد را مشخص کند.

سؤالات کلی مثل اینکه «ایمفلان در چه حدی است؟» پرسید، بهتر است سؤالاتی از رفتارهای مشخص پرسید. شما چه رفتارهایی متعجبی را مهم می‌دانید و چه رفتارهایی را خیلی ضروری می‌دانید؟»

• قبل از گفت‌وگو درباره مفاهیمی که قابلیت تعریف‌های مختلفی در ذهن شما یا او دارد، بهتر است منظور فرد را از آن مفهوم و صادقی آن جویا شوید. مطالعه‌ی متنده‌اش، سابقه پوشش و حجاب، اعتناله ایمان و اخلاقی از این دست است. پس از آن شما خواسته‌ها و توقعاتین برامون آن موضوع را بگویید.

### هم‌جویشی



سؤالاتی را که برای شناخت بهتر فرد در جلسه خواستگاری مناسب می‌دانید، در کلامی منطخ کنید.

### اگر اهل مطالعه اید ...



قبل از جلسه خواستگاری باید سؤالاتی را آماده کرده باشید، برای نشانی با فهرستی از این گونه سؤالات: گفتار چهارم کتاب «منطق مهر» بخش «سؤالات گفت‌وگو» را مطالعه کنید. همچنین درباره خوانستگاری و تحقیقی سؤالات مناسب و نکات مفیدی در آن آمده است.

### نکات مهم در گفت‌وگویی دو تفره

- خوب گوش کنید. عموماً مهم‌ترین دغدغه افراد خوب حرف زدن است، لذا در خواستگاری «خوب گوش کردن» مهم‌تر و لازم‌تر است؛ بنابراین:
- نکات مهم پاسخ‌های طرف مقابل را در جلسه خواستگاری یا بعد از آن یادداشت کنید، این یادداشت‌ها به شما برای فکر کردن یا طرح سؤال در جلسات بعدی کمک می‌کند.
- سعی کنید سبک زندگی خود را اعم از شیوه مهمانی‌ها، پذیرایی‌ها، جشن‌ها و مسافرت‌ها واضح و روشن بگویید، به گونه‌ای که نارید یک فیلم داستانی از زندگی خود می‌گویید. آن‌جا از زندگی خود را ترسیم کنید که همسر آینده شما بعد از ازدواج در برخورد با خانواده و ظامیل شما با چیز جدیدی روبرو نشود. از او هم بخواهید همین گونه سبک زندگی خودش را برای شما تشریح کند.
- هفتان از سؤال و جواب در گفت‌وگو شناخت پسر برای انتخاب او باشد، نه بازجویی و تجسسی در امور او. در این زمینه باید موانع اجتن و شیوه سؤال کردنشان باشد. در نگاه و گفتارشان حالت بازجویی نگیرید که فرد مقابل دست و پایش را گم کند و یا از شما زده شود.
- در جواب دادن به سؤالات پسر، تأمل کنید و شتاب زده جواب ندهید.

♦ در جریان گفت‌وگو رانستگو و صادق باشید ولی خیلی راحت و خودمانی هم با همدیگر برخورد نکنید؛ چون ممکن است جو عقابتی و صاف‌گفته را به خصامی احساسی تبدیل کند و دستگی به وجود آید.

♦ از سؤالاتی که جواب در بطن آن نهفته است و طرف مقابل می‌تواند جواب مورد انتظار شما را متوجه شده و مطابق خواست شما نظر بدهد، بپرهیز کنید.

♦ سؤالی را که جواب آنها نیاز به توضیح دارد به صورت تشریحی بپرسید نه به صورت «بله» و «خیر». مثلاً به جای اینکه بپرسید آیا نظر همسرشان برای شما مهم است؟ موقعیتی واقعی را ترسیم کنید مثلاً خیلی از زن و شوهرها در مورد اینکه بتری سال تحویل - در اول تیر ویز - به خانه پدری خودشان بروند یا به خانه پدری همسرشان اختلاف نظر دارند. همین الان از او بپرسید در این موقعیت چه خواهد کرد؟ آن چیزی که ارزش دارد، توضیحی است که فرد در مورد دیدگاهش می‌دهد.

♦ جلس‌های گفت‌وگورا با فواصل زمانی مناسب تکرار کنید تا در این فاصله هر دو فرصتی برای تفکر و ارزیابی و تحقیق داشته باشید.

♦ حتماً از مسائل و جهت‌گیری‌های سیاسی و اجتماعی خواستگار مطلع شوید و مواضع فرهنگی، سیاسی و اجتماعی او را در ارتباط با انقلاب، حکومت، نظام، دولت و... جویا شوید.

## چگونه به بحث‌های خواستگاری اعتماد کنیم؟

یک مسئله مهم در خواستگاری این است که چگونه به اطلاعات قابل اعتمادی دست یابیم، چگونه به بحث‌های داخل خواستگاری اعتماد کنیم؟ رعایت نکات زیر نیز شما را در ارزیابی و تشخیص صداقت پسر در روند خواستگاری کمک می‌کند:

♦ به سؤالات طرف مقابل دقت کنید، راست‌گویی و دروغ‌گویی مربوط به جملات خبری است، کسی نمی‌تواند در جمله پرسشی دروغ بگوید، برای همین اگر در جلسات خواستگاری **ارزیابی شما از طرف مقابل به پرسش‌ها** سؤالات او باشند نه پرسش‌ها، به شناخت بهتری از او می‌رسید. سؤالاتی که پسر و خانواده‌اش می‌پرسند می‌تواند نشان دهنده این باشد که آنها چه دغدغه‌ها و دیدگاه‌هایی دارند، حتی ترتیب سؤالات و تأکید روی بعضی از آنها می‌تواند نشان دهنده حساسیت‌ها و تفکراتشان باشد. پس به سؤالاتی که از شما پرسیده می‌شود با دقت گوش کنید، به طور نمونه اگر دختر بخواهد بداند نظر پسر در مورد ادامه تحصیل او چیست؟ عموماً پسرها پاسخ می‌دهند: «هنر انتخاب می‌کنم، همسرم تحصیل کرده باشد». اما این یک سؤال و جواب کلیشه‌ای است. به این گونه جواب دادن نباید اعتماد کرد، اما اگر پسر از رشته تحصیلی دختر بپرسد و وضعیت درسی او را جویا شود و یا شور و حال به آن بیندازد، نشان می‌دهد او به ادامه تحصیل همسرش علاقه‌مند است تا آنکه مثلاً فقط بپرسد: «درس شما کی تمام می‌شود؟»

♦ به نوع برخوردش با سؤالات مبتدیان دقت کنید. نحوه واکنش پسر به سؤال‌های ساده، نوع پیشش و ویژگی‌های شخصیتی او را برای شما آشکار می‌کند. مثلاً وقتی می‌پرسید چه برنامه‌ای برای آینده دارید و او می‌گوید «نرسید»

من خودم بدم چه شکلی زندگی را اداره کنم؟ می‌توانید بفرمایید که او اهل توضیح دادن کارهایش نیست و یا شاید برنامه‌ای برای آینده ندارد.

♦ **مطرحه رفتن از پاسخ به سؤالات:** همدارایی برای شماست؛ زیرا مسأله‌ای را ممکن است از شما پنهان کند که زندگی شما را برای یک عمر تحت تأثیر قرار دهد. در این گونه مواقع سؤال را به شکل دیگری از او بپرسید در صورت جواب ندادن این روش به او بگویید «جواب سؤال خود را نگوییم؟» اگر باز هم پاسخی دریافت نکردید، باید از راه تحقیق به نتیجه برسید.

♦ **اگر در طی تحقیق به نقطه‌ای از طرف مقابل پی بردید:** در جلسه‌ی خواستگاری در قالب سؤال به آن اشاره کنید. اگر او به آن نقطه‌ی ضعف اشاره کرد، می‌توانید به سخنانش اعتماد کنید ولی اگر برداشت صحیحی از خود نداشت یا کم‌اندک کرد، معلوم نیست بقیه‌ی صحبت‌هایش نیز واقعیت داشته باشد.

♦ **در طول جلسات خواستگاری، سؤالات مهم را به گونه‌های مختلف بپرسید تا هرگونه اشتباه یا مخفی‌کاری احتمالی مشخص شود.**

♦ **در طرح بعضی سؤالات که احتمال می‌دهید طرف مقابلتان ممکن است طریقی میل شما جواب بدهد، سؤال را به نحوی بپرسید که جهت‌گیری و نظر شما در سؤال معلوم نشود؛ مثلاً به جای اینکه بپرسید «اگر از دست همسرتان عصبانی شوید چه می‌کنید؟» بپرسید «اما حالا از دست اطرافیان عصبانی شده‌اید؟ چه رفتاری کرده‌اید؟» یا به جای آنکه بپرسید «چند رابطه‌ی شما با دختران در محیط کار و تحصیل چقدر است؟» بگویید «نظرتان شما در مورد روابط اجتماعی بین زن و مرد چیست؟ چه مواردی را مجازی می‌دانید و چه مواردی را بی‌استندید؟»**

♦ **البته به این نکته توجه کنید اگر طرف مقابل نتواند در همان لحظه به سؤال شما پاسخ بدهد همیشه دلگرمی برداشتن جواب نیست. شاید معنای سؤال شما را نفهمیده یا نیاز به وقت بیشتری دارد، به او فرصت دهید.**

## همجویشی



دو نفر از دانش آموزان، یکی در نقش محقق و دیگری در نقش منبع تحقیق، با یکدیگر در کلاس به گفت‌وگو می‌پردازند. سپس بقیه دانش آموزان نظرانشان را در مورد شیوه سؤال و جواب آنها بیان می‌کنند.

## تحقیق

وختی ازدواجی با مشکل مواجه می‌شود اولین سوالی که دیگران می‌پرسند این است که «نگر قبل از ازدواج در مورد او تحقیق نکردید؟» گفت‌وگوهای خواستگاری، هرچه قدر هم کامل و زیاد صورت بگیرد شما را از تفکر، تحقیق و مشورت بی‌نیاز نمی‌کند. بنابراین عجله نکنید انتخاب کسی که بتوانید با او زیر یک سقف در آرامش زندگی کنید زمان کافی می‌طلبید. **توصیه حضرت علی (ع) را از یاد نبرید که «گفتار، ظاهر و برخورد خوب، نور افشید و ندهند»** در ضرب‌المثل‌ها نیز آمده است که برای ازدواج بیشتر با گوش‌هایت مشورت کن تا با چشم‌هایت.

## زمان تحقیق

تحقیق باید قبل از ورود به مراحل اصلی خواستگاری شروع شود و تا پیش از تصمیم‌گیری ادامه باید داشته باشد. دختر و پسر در جلسات خواستگاری همه درخنده‌هايشان را زده باشند و بعد از همه توخلفات تازه تحقیقات شروع شود. روشن‌اندازی است. بهتر است قبل از خواستگاری و پس از هر جلسه، مرحله‌ای از تحقیق صورت گیرد. اما تحقیقات در هر مرحله متفاوت است و هرچه دیدارها بیشتر می‌شود تحقیق هم جلدی‌تر، دقیق‌تر و وسیع‌تر می‌شود. تحقیق قبل از خواستگاری مختصر و به‌صورت کلی است و برای شناسایی کسی که برایتان خواستگاری پایه خراب خانواده می‌گذارد صورت می‌گیرد. این تحقیق نباید خیلی فریاد باشد؛ به‌طوری که قبل از اینکه طرفین به‌طور قطعی همدیگر را پذیرفته باشند همه اطلاع پیدا کنند.

## منابع تحقیق

تحقیق می‌تواند از محیط زندگی، محیط کار، محل تحصیل، اقوام، آشنایان و دوستان صورت گیرد. اولین گام در تحقیق، شناسایی منابع مطلع و راست‌گوست. مانند معتمدان محلی و افراد شاخصی و آنگاه انتخاب این افراد باید آگاهانه و ترجیحاً از قبل مشخص شده باشد. نه اینکه به‌صورت تصادفی به هر کسی در محل برخورد کردید از او سؤال کنید.

یکی از مهم‌ترین موارد مورد تحقیق این است که هم‌مختلنان و دوستان فرد چه کسانی هستند؟ او به چه نوع افرادی علاقه دارد و چه کسانی را برای هم‌نشینی انتخاب کرده است؟ **امام صادق (ع) فرمودند: «اگر حال کسی بر شما مشتبه شد و نمی‌توانید بفهمید که خوب است یا بد، به دوستان و هم‌نشینانش نگاه کنید.»** اگر تیزبین باشید می‌توانید اطلاعات زیادی در مورد اخلاق و فرهنگ خانواده فرد از طریق همسایه‌ها، به‌خصوص همسایه‌های قدیمی‌تر، به‌دست آورید. **مجلسی که قبلاً سکونت داشته، برای تحقیق مناسب‌تر است**؛ اما باید با احتیاط بیشتری از آنها سؤال کنید؛ ممکن است همسایه‌ای که به سراغش می‌روید با پسر و خانواده‌اش کینه و عنایوتی داشته باشد و شما را از ادامه تحقیق دلسرد کند یا منبع دیگری را برای تحقیق به شما معرفی کند که آنها نیز مانند او فکر کنند. با همچنین فقط سراغ افرادی نروید که طرف مقابل به شما معرفی کرده و صرفاً نآید؛ کسانی او هستند به جز اینها از افراد مطلع دیگر نیز تحقیق کنید. از خویشاوندان فرد اطلاعات نابی را به‌دست خواهید آورد؛ زیرا آنها اطلاعات دقیق‌تری نسبت به دیگر منابع تحقیق دارند. دوستان هم درباره ویژگی‌های شخصیتی پسر کمک زیادی می‌توانند به شما بکنند؛ به شرطی که تحقیق بتواند اعتماد آنان را جلب کند.

**در تحقیق مراقب باشید که زود نتیجه‌گیری نکنید و تحقیق را نیمه تمام نگذارید. تحقیق از منابع مختلف باعث تأیید و تکمیل اطلاعات می‌شود.**

#### ✓ خصوصیات محقق

محقق می‌تواند از بین انواع دوستان یا مشاوران مطمئن انتخاب کند. او باید رازدار، خردخواه و راست‌گو بوده و قدرت سؤال و جواب داشته باشد و بتواند با بختگی، زیرکی و نکته‌سنجی از لایه لای سخنان و رفتار منابع تحقیق، اطلاعات کافی به دست بیاورد. چون در مورد پسر می‌خواهید تحقیق کنید بهتر است محقق مرد باشد. ویژگی‌های مهم محقق در شکل روبرو رو آمده است:



## نکات مهم در تحقیق

- سوالات تحقیق، مانند خواستگاری، باید به گونه‌ای باشد که طرف مقابل مجبور باشد نه به صورت کلی و مبهم بلکه به صورت مشروح و جزئی به آنها پاسخ دهد
- محقق باید نه تنها درباره پسر که درباره خانواده‌اش هم تحقیق کند
- سوالات تحقیق نباید جهت‌گیری داشته باشد؛ یعنی طوری باشد که پاسخ‌دهنده نظر شما را جنس بزند و بخواهد پاسخی مطابق میل شما بدهد. به‌طور مثال: اگر می‌خواهید درباره اعتقادات پسر و خانواده‌اش اطلاعاتی به‌دست بیاورید این گونه بپرسید: در اعتقاداتش چگونه است؟ خیلی سخت‌گیری دارند؟ در چه چیزهایی سخت‌گیری دارند؟ با این سؤال، طرف مقصود شما را درک نمی‌کند و نمی‌داند آیا شما علاقه‌مندید آنها چگونه اعتقادی داشته باشند سخت‌گیر باشند یا نه؟

## • سوالات باید در مورد خانواده، رفتار اجتماعی و فردی، دوستان، مسئولیت‌پذیری، رعایت حقوق دیگران، کسب اقامه حلال، اعتقادات مذهبی و توانایی‌های پسر باشد

- تحقیق درباره مسائل اساسی مانند تحریک، رابطه غلط یا جنس متفاوت و از این قبیل، باید با خرافات خاصی انجام شود. در این عرصه نباید فقط از یک گروه خاص تحقیق کرد
- از هر شخصی که تحقیق می‌کنید حتماً از سابقه آشنایی‌اش با پسر و خانواده او سؤال کنید تا بفهمید چقدر اطلاعات دارد و یا ارتباطش با او در چه حد است
- از همسایگان در مورد اخلاقی فرد در خانه و سابقه دعوا و یا رفتار بد در محله پرس و جو کنید. از دوستان و اقوام درباره روحیات پسر تحقیق کنید
- موضوعاتی را که برایتان اهمیت بیشتری دارد به محقق اطلاع دهید و به او بفاراش کنید اهمیت موضوع را ببروز ندهد
- اگر در گفت و گو با افراد مختلف به تناقضی رسیدید، تحقیق در آن زمینه را با دقت بیشتر و به دور از حساسیت ادامه دهید
- عدم تمایل به جواب دادن سوالات تحقیق، آن هم از کسانی که پسر یا خانواده‌اش را خوب می‌شناسند نشانه‌ای منفی است

## مشورت

- تجربه نشان داده است که مشورت باعث تصمیم‌گیری درست و به‌موقع می‌شود. در اسلام سفارش شده است تا وقتی نتیجه خواستگاری مشخص نشده آن را پنهان کنید و دیگران را مطلع سازید؛ اما این به معنی تصمیم بدون مشورت نیست. بنابراین باید با افراد بی‌خجه و خالص مشورت شود و به آنها هم ناکید کرد که موضوع خواستگاری پخش نشود
- از تجارب دیگران استفاده کنید و تصمیم‌گیری بپذیرید. تجربیات مطلق در زمینه تحصیل، کار، مولدیت



مناسب اجتماعی و... نمی‌تواند شما را از مشورت گرفتن و استفاده از تجربه دیگران بی‌نیاز کند. شما حتی اگر شناخت خوبی از مردان در محیط تحصیل، کار و اجتماع نداشته باشید، باز هم نمی‌توانید آنها کنید که ازدواج موفق‌تری خواهید داشت. چرا که جنس مقابل را به عنوان همسر نمی‌شناسید.

◆ گاهی برای خودشناسی یا انتخاب مالک و معیارهای ازدواج نیاز به مشورت دارید. مشورت‌دهنده خوب برای چنین سوالاتی کسی است که روحیات، عاقلی، رفتارهای فردی و اجتماعی شما را به خوبی بشناسد، چنین فردی می‌تواند یکی از اقوام، دوستان، استادان و معلمان با تجربه شما باشد.

◆ وجود مسائل و دغدغه‌های مشابه بین شما و دوستانتان باعث درک راحت‌تر و فهمندنی متقابل میان شما و آنها می‌شود. اما راه‌حل‌های دوستانتان ممکن است از جنس راه‌حل‌های خود شما باشد. چرا که تجارب آنها بیشتر از تجارب شما نیست. پس اطلاعات آنها گاهی مفید است اما کافی نیست.

### مشاوره

گاهی برچیدگی برخی از مسائل را نمی‌توان با تحقیق، گفت‌وگو و حتی استفاده از تجارب دیگران درک کرد. اگر شناخت‌ها با یک نفر صحبت کنید معلوم نیست بتوانید مطمئن شوید که او از نظر شخصیتی احتمالی دارد یا نه. یا اینکه نمی‌تواند تشبیه‌های غریزی را در جمله خواستگاری یا در تحقیق کردن «توجه» کنید. اینها مسائلی است که در نسل‌های روان‌شناسی در کنار مصاحبه یک مشاور خانگی یا طرف مقابل، خود را نشان می‌دهد. تفاوت «مشاوره» با «مشورت» این است که مشاور فرد متخصصی و مجرب است که به شما کمک کارشناسانه و علمی خواهد کرد. ولی مشورت می‌تواند توسط هر فردی صورت بگیرد.

مشاوره قبل از ازدواج باعث می‌شود شما قبل از ورود به زندگی مشترک از ویژگی‌های طرف مقابل دقیق‌تر آگاه شوید. این آگاهی شما را برای مواجهه با ویژگی‌های منفی طرف مقابل در زندگی آماده خواهد کرد. به این معنا که شما می‌توانید زمینه‌تشدید این ویژگی‌ها را کم کنید و هنگام بروز آنها با کمترین میزان اضطراب با آن مواجه شوید.

### صرفاً جهت اطلاع

ویژگی‌های مشاور خوب

حال سؤال مهم این است که یک مشاور خوب باید چه ویژگی‌هایی داشته باشد؟ به‌منظور کلی برای یافتن یک مشاور خوب، در امر ازدواج، در میان مشاورانی که مورد تأیید دیگران هستند جست‌وجو کنید و آن کسی را که صحبت‌هایی او به دل شما می‌تپد برگزینید. طبعاً چنین فردی باید با تجربه، رازدار، قابل اعتماد و آگاه به مسائل و مشکلات ازدواج بوده و خود نیز از شخصیت متعادلی برخوردار باشد. هر چند یافتن چنین فردی وقت زیادی از شما بگیرد. اگر به یک حلقه مشاور دسترسی دارید که چه بهتر، این فرصت را مستقیم بشمارید چون راحت‌تر و بدون نگرانی می‌توانید مسائل و دغدغه‌هایتان را با او در میان بگذارید.

اگر به هیچ نحوی به مشاور مطمئن دسترسی پیدا نکردید، از کتاب‌های خوب و همچنین سایت‌های معتبر و پرروش و پاسخ‌های اینترنتی استفاده کنید. در این زمینه به موتورهای جستجوی اینترنتی اعتماد نکنید بلکه از مراکز معتبری همچون «مرکز مشاوره تبیان» استفاده نمایید.

#### نکات مهم در مشاوره

- برای اینکه از مشاوره نتیجه مفیدی بگیرید لازم است مسائل و نقاط ابهام را در مورد گفته‌ها و نتیجه‌ها به خوبی برای مشاورتان بیان کنید.
- اگر در خلال رفت و آمدها یا گفت و گوهای خواستگاری به مسئله عشق‌گاو یا نگران‌کننده‌ای برخورد کردید حتماً با نوبه‌یگانتان دنیا حداقل یک مشاور مطمئن، در میان بگذارید.
- در صورت بروز اختلاف نظر با طرف مقابل در هر یک از فاکتورهای فرعی‌تان، بهتر است آن را با مشاور در میان بگذارید تا اطمینانتان برای ادامه راه یا رد خواستگار بیشتر شود.
- نکته آخر اینکه همیشه هر قدر نظرات دیگران خوب و کارشناسانه باشد تصمیم‌گیری نهایی با خود شماست، پس این اجازه را به کسی ندهید.

#### نقش نظرات مشاوران در تصمیم‌گیری نهایی

مشاور نقش چرافکی را دارد که نقاط ضعیف و قوت را نشان می‌دهد ولی تصمیم‌گیری نهایی را بر عهده شما می‌گذارد. اگر بین شناخت خود و اطرافیان که در طول خواستگاری و تحقیق به دست آوردید با نظر مشاوران اجماع از روان‌شناس، مشاور مذهبی و متخصصان طب سنتی یا جدید تفاوت وجود داشت و آنها این ازدواج را تأیید نکردند باید چند نکته را مدنظر داشته باشید:

۱- نباید نسبت به نظر مشاور بی‌تفاوت باشید در عین حال نباید فقط به خاطر نظر یک مشاور تمام شناختن از طرف مقابل را نادیده بگیرید. در چنین شرایطی، حتماً به مشاور دیگری رجوع کنید و اگر او حرف مشاور اول را تأیید کرد این نظر را بپذیرید اما اگر نظر دو مشاور متفاوت بود سعی کنید با گفت‌وگو و تحقیق به نظر یکی از دو مشاور نزدیک شوید.

۲- همچنین اگر با مراجعه به متخصصان به این نتیجه رسیدید که در خصیلت‌هایی یا طرف مقابلتان به هم نمی‌خورید، اول با کمک مشاور، بررسی کنید که این تفاوت تا چه حد در ازدواج شما اثر محوری دارد و دوم اینکه آیا بعد از جوان‌کننده‌ای در این میان وجود دارد یا نه؟ بعضی از خصوصیات شخصیتی مانند تعاطف‌پذیری، دین‌داری و تقوای صادقانه فرد می‌تواند جزء بعد از جوان‌کننده باشد.

به یاد داشته باشید که **علاقه و محبت اولیه‌ای که بین دختر و پسر می‌وجود می‌آید نمی‌تواند ضعف‌ها و تفاوت‌های بین آن‌ها را جبران کند** چون این احساس اولیه بعد از مدتی فرو می‌نشیند.

## تصمیم‌گیری نهایی

- پوشش می‌توان گفت، حداقل خواست‌گذاری و تحقیق، نتیجه‌بخش بوده که انسان هم متوجه نقاط ضعف و هم نقاط قوت طرف مقابل شده باشد.** در مواردی که نقاط قوت غلبه دارد و نقاط ضعف چشم‌گیر نیست به راحتی می‌شود تصمیم گرفت ولی زمانی که نقاط ضعف مهمی در میان باشد و نقاط قوت هم به گونه‌ای باشد که بتوان طرف را رها کرد تصمیم‌گیری دشوار خواهد شد. در این زمان باید به نکات زیر توجه کنید:
- بار دیگر اولویت‌های اصلی خودتان در ازدواج را مشخص کنید تا شما را از سردرگمی نجات دهد.
  - به دنبال تفاهم صددرصد نباشید.
  - وقت و وقتها و قرارها و حیوانات خرید پیش از عقد خود می‌تواند محک مهمی برای شناخت طرف مقابل در عمل باشد.
  - مسائلی مثل اختلاف نظر در میزان مهریه و چگونگی برگزاری تشریفات و مراسم‌ها ممکن است برای هر ازدوایی پیش بیاید. در این موارد شما نباید بر سلیقه خاص خودتان اصرار کنید بلکه باید با لحاظ کردن شرایط فرهنگی و عرف طرف مقابل و محیط به انتخابی بینابین و معقول برسید. البته در نظر بگیرید هرچه در این زمینه‌ها آسان بگیرید و توقعات خود را پایین بیاورید تنش‌های کمتری در پیش خواهید داشت. چرا که **پیمان‌ها فرمودند: بهترین ازدواج‌ها آن است که آسان‌تر انجام گیرد.** در این زمینه هرچه مباحث در جمع‌های محدودتر مطرح شود راحت‌تر به نتیجه خواهید رسید البته ممکن است تفاوت سلیقه‌ها آن‌چنان شدید باشد که به یک تفاوت عقیده و فرهنگ جنسی پی ببرید که در این صورت اصل انتخاب شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

## همجوئی



- شروط دست‌وپاگیر، تحمل شن آداب و رسوم، تعالیم، مهریه‌ها و چیزیه‌های سنگین و مراسم‌های پرخرج نه تنها باعث خویشختی نیست بلکه تجربه نشان داده که اینها همه عامل ناراحتی‌ها و مشکلات زیاد برای دختران و پسران و خانواده‌های آنان است و با اینکه خانواده‌ها بارها و بارها آثار مخرب این جور تحمل‌گرایی‌ها را دیده‌اند هنوز متکب این شباهت در تصمیم‌گیری‌های خود می‌نهند.
- بعضی‌ها سعی می‌کنیم که این مسائل کمتر در ازدواج‌ها دخیل باشد و ازدواج‌ها آسان‌تر برگزار شود؟

- هیچ وقت شما از همه لحاظ خاطر جمع نخواهید شد. باید در حد معقول و متعارف به دنبال شناخت باشید.
- زمانی که تمام تلاش خود را کردید و از روش‌های مختلف اماکنات را به دست آوردید تصمیم خود را بگیرید. **ویه خانوادگی توکل کنید** و بقیه امور را به او بسپارید، چرا که او خیرخواه عاقل و بخشنده‌ای است که در بخشی خود یخچال نمی‌ورزد، پس، از او، از صمیم دل بخواهید اگر این کار به صلاح سلامت شرایط آن را به بهترین نحو فراهم آورد و اگر به صلاح شما نیست به گونه‌ای مانع این ازدواج شود.

توکل برخدا مانند زمالی است که فرزندی می‌خواهد به کمک پدرش موجرجه‌سواری را یاد بگیرد او خودش فرزند را به دست گرفته است و از کاب می‌زند و تعادلش را حفظ می‌کند، وقتی دشن گرم است که پدر هوابش را دارد و مواظب او است، توکل در ازدواج هم به معنای آن است که شما تمام مراحل را با دقت انجام دهید ولی دلالت به جایی دیگری گرم باشد اینکه عقل را به کار بگیرید تحقیق نکند احساسی برخورد کنید و مشورت نکنید اما بگویید «توکل به خدا» توکل شمرده نمی‌شود.

### اگر اهل مطالعه‌اید...



در کتاب «مطلع مهر» سوالات و شرایط تحقیق، تصمیم‌گیری، و مسائل مربوط به مهریه به صورت مبسوط در گفتارهای پنجم تا هفتم مورد بررسی قرار گرفته است.

# زندگی با پاشنی اختلا

صحفہ ہشتم



© 2014 by the author



## زندگی با جاشنی اختلاف



### ۲۲- نمای ۱: با هم دعوا نکنید!

#### زهره



از پشت پلنگه‌های بسته‌ام هم حضورش را حس می‌کنم. توی اتاقی جابه‌جا می‌شود لباس می‌پوشد موهای کم پشتش را توی آینه مرتب می‌کند بوی خوش عطرش توی اتاق می‌پیچد کمی بالایی سرم می‌ایستد دستش می‌آید روی سرم اگر کمی بیشتر می‌ایستد چشم‌هایم را باز می‌کردم و به او لبخند می‌زدم می‌گفتمم آرام و بدون نگرانی بزرگسارگوش. اما او دستش را زود کشید کنار و من هم چشم باز نکردم می‌دانستم که منتظر است تا مثل هر روز باهاش حین‌عاشه بخورم و کیفش را هم مثل بچه‌ها، من برایش آماده کنه. گفتمی وقت‌ها حتی ولعود می‌کنه که بدون کیف نازد می‌رود سرگشته تا من توی راه پله هم که شده صدایش بزنم و با خندهای به قول خودش نریختند کیفش را بنهم دستش.

صدای بسته شدن در آپارتمان، یعنی فریاد رفته‌است از تخت خواب می‌آیم بیرون. حتی جایی هم دم کرده اما صبحانه نخوردم می‌دانم که بدون من چیزی نمی‌خورد تا ظهر.



با خود می‌گویم این دیگر خطرناک است. منبزه اگر بخواند به خاطر تجربیات تلخ خودش برای مردم نیت بدی درست کند. نتیجه خوبی ندارد باید خودم بروم و چند کلمه با مردم حرف بزنم. باستانی من خفاش هستم وقتی بهار فرزان را دادم بزمش خانه زینت خاتم می‌گویم که ساعتی آنجا باشند تا من به کارهایم بروم و برگردم.

اوضاع همایی بود که زهرا حس زده بود و خودم فکر می‌کردم ولی اوضاع منبزه بدتر از آن چیزی بود که فکر می‌کردیم. ظاهراً اختلافاتش با شیخ‌زاد بیشتر از این حرف‌هاست. مردم هم نرسید یعنی کردم راهنمایی‌اش کنیم که درست تصمیم بگیرد. وقتی با مردم حرف می‌زدم، دوباره به یاد فرید اقلندم و خاطرات خیمان؛ به یاد تریبتهای روزهای قبل از ازدواج؛ روزهایی که نمی‌دانم این همان مردی است که می‌تواند خوشبخت کند یا نه؟ فکر می‌کنم نکته اشتباه کنم که نکند روزی از این انتخاب پشیمان شویم. روزهایی که ذهنت مثل یک چرخ، پوسرعت می‌چرخد ولی قلبت ایستاده آرام است و همین آرامش همواره با یک هرجان‌المتبحر است که به تو این انگیزه و ستایش را می‌دهد که قدم در راهی بگذاری که از قدم‌های پدرش هیچ تصویری نداری.

از خانه زهرا می‌روم بیرون. دوست دارم چند قدمی را پیاده بروم پیاده روی آرام می‌کند. عجله داشت خطبه عقد را می‌خواندم و من در تلاطم بودم. بعد از صیغه عقد و نگاه به صورت فرید بود که آرامش تازه‌ای را حس کردم و بعدها خاتم موسوی، مشاورم، برآیم توضیح داد این احساس خوبی است. مستها این را هم گفت که تو هرچقدر خوب و همه چیز تمام باشی و شوهرت هم فقیح‌العقده باشد باز هم تو نافرمانی هر یک با قطعه‌های فوت و ضعف جوانان. و گفت بین زهره‌دار کنار همه لحظه‌هایی که احساس خوشبختی می‌کنی، ممکن است گاهی هم این فکر به سرت بزند که چرا با یک چنین انسی ازدواج کردی. اما خوبی‌اش این است که در اوج سختی‌ها هم می‌توانی یا برداشتن یک قدم درست، یا چرخاندن یک نگاه یکی از خوشبخت‌ترین آدم‌های روی زمین بشوی. گفت تنها راه چاره‌انداز این است که توکل کنی به خداوند و یقین کنی این همسرت نیست که فرار است. تو را خوشبخت کند فقط خودتو هستی که می‌توانی خوشبختی را به خودت هدیه کنی.

می‌روم جلوی گل فروش، دستهای گل را چیده است توی گلدان‌های سفالی بزرگ از میان آن همه گل چشمه نیل استه‌های گل نرگس است بوی عطرش دیوشام می‌کند. عطرنرگس، روزهای فرزندی‌مان از پسته در خانه هم عطرنرگس را حس می‌کردم و من عهدیم فرید پشت در است. با یک دسته گل نرگس که برآیم خرید و حداقل نشش را تراز کرده تا هن که در بازار می‌کنیم بگیریم. نموی صورتیم یا روزهای بارداری ام سرغزلک روزهایی که حال خوب بود و فرید خیلی بیشتر برآیم گل نرگس می‌خرد. تین رستان هیچ وقت عطرنرگس از خانه مان قطع نماند. آن روزهایی که روزه به روز فشارم می‌فتاد و فرید کمتر سرکارش می‌رفت تا بیشتر کارم باشد. همه مرخصی‌های ترفته‌اش را استفاده کرد تا کار من باشد. کنار من که می‌دشست هیچ چیز مثل نگاه‌های گرمش آرام نمی‌کند. می‌دشست حتی وقتی از دستش عصبانی ام فقط تماس چند تلیفانی دست‌هایش آرام می‌کند اما هرگز صبح همین نورانش دست‌هایش را هم از من دریغ کرد.

باید برای خودم یک بغل گل نرگس بخرم. مشاورم می‌گفت بعضی وقت‌ها برای خودت هدیه بخر. حالا نماند برای خودم هدیه بخرم یا برای فرید. فرید که می‌دشست عاشق بوی قلبه است و وقتی برمی‌گردند خانه اگر بوی قلبه را حس کند، خیلی خوشحال می‌شود. نگاهش دوباره گرم می‌شود و جان می‌گیرد. انگار این دشم امروز خانه‌مان به کدام یک از این عطرها بیشتر نیاز دارد. عطرنرگس یا عطرنیل و نیز قلبه‌مانی!.





## همجوئی

- ♦ به نظر شما آیا حساسیت زهره نسبت به حرف فزاید به جا بود؟
- ♦ آیا متعلق بود که با راحتی زهره این قدر انعام پیدا کند؟
- ♦ فکر می‌کنید در چنین شرایطی گفت و گو و توجه طرفین به عواطف یکدیگر چقدر می‌تواند به حل مشکل کمک کند؟

## مهارت‌ها و آداب زندگی خانوادگی

هر یک از ما باید هم مهارت‌های لازم برای زندگی را یاد بگیریم و هم آداب زندگی خانوادگی را بدستیم و آن را تمرین کنیم تا بتوانیم ارتباط مؤثر و سازنده‌ای با اعضای خانواده داشته باشیم. مهارت‌های زندگی نوعی توانمندی‌هایی هستند که به افراد کمک می‌کند تا با نیازها و چالش‌های زندگی روبه‌رو بهتر کنار بیایند و بتوانند با آنها سازگار شوند و زندگی موفق و بسین‌تری را تجربه کنند. این مهارت‌ها عموماً اصولی دارند که می‌توان برای آنها استدلال آورد و نتایج مشخص آن را درک کرد و معمولاً در همه فرهنگ‌ها و جوامع یکسان است. اما آداب همان‌طور که در بحثی اجتماعی بیان شد، آن بخش از قواعد و ضوابط رفتاری است که در فرهنگ و عرف و دین وجود دارد. این آداب یکسان نیست و تابعی از دین و فرهنگ هر جامعه است. آداب زندگی را شیرین‌تر می‌کند و اعتبار اجتماعی افراد را افزایش می‌دهد.

مثلاً اینکه گفته می‌شود خوب گوش دهید که بتوانید بفهمید دیگران چه می‌گویند، یک مهارت است و به‌طور مشخص به حل اختلاف و همبستگی کمک می‌کند، ولی اینکه نباید وسط حرف دیگران حرف بزنید یا نباید با صدای بلند با بزرگتر صحبت کنید یکی از آداب است که اگر رعایت نکنید، شأن اجتماعی خود را کاهش خواهید داد. در حقیقت با مهارت‌ها اصول ارتباطی را یاد می‌گیرید و با رعایت آداب آن را به بهترین نحو انجام می‌دهید. البته توجه به این نکته ضروری است که مهارت‌ها و آداب زندگی قرص و دارو نیستند که شما بخورید و یک‌شنبه از عینده همه امور زندگی برآید، بلکه قرابندی است که در طول زمان شکل می‌گیرد و به تمرین و همت خود شما بستگی دارد. همان‌طور که با خواندن یک کتاب آموزش شناگری، شما شنا کردن را نمی‌آموزید، یا خواندن کتاب مهارت‌ها و آداب زندگی نیز شما فردی ماهر و آداب‌دان نمی‌شوید.

این مهارت‌ها و آداب به‌مخصوص هنگامی که اختلاف نظری به وجود می‌آید می‌تواند نقش اساسی و تعیین‌کننده در موفقیت فرد داشته باشند. البته یادگیری مهارت‌ها و آداب زندگی به این معنا نیست که دیگر بکه زندگی بدون اختلاف را تجربه خواهید کرد؛ نمی‌شود انسان‌ها با هم زندگی کنند و در هیچ سطحی اختلاف نداشته باشند؛ بنابراین با این یادگیری می‌توانید اختلاف‌ها را مدیریت و حل و فصل کنید تا باعث تلخی زندگی نشود. بعضی از مهارت‌های زندگی برای حل اختلافات بسیار مؤثر است و بعضی دیگر نیز زمینه‌ای ایجاد می‌کند که اختلافات کمتری به وجود آید.

در مقابل اگر این مهارت‌ها را نداشته باشیم، عموماً در برقراری یک ارتباط مؤثر دچار مشکل می‌شویم و کمتر تعامل‌هایمان به دعوا، گریز و یا سازش اجباری ختم می‌شود؛ یا اینکه فشارهای روحی بیش از حد و غیرمتعلق، اطمینان‌های فراوانی به موفقیت‌های خانوادگی، اجتماعی و علمی‌مان می‌زند و باعث می‌شود عملکردمان بسیار

کثیر از توانمان به نظر برسند در سال‌های پیش مهارت‌هایی مثل مدیریت چشم را آموختهایم و سال‌ها نیز بعضی دیگر از مهارت‌ها را بی‌حاجت خواهیم کرد.

## مهارت حل اختلاف

در ذهن توجه می‌گذرد؟

تاکنون با کسی اختلاف پیدا کرده‌اید که نتوانید آن را حل کنید؟ در این شرایط چه احساسی داشتید؟ وجود تفاوت و بروز اختلاف بین افراد امری غایی و طبیعی است. وقتی دو جنس مکمل یا شخصیت‌هایی مختلف و تنوعت خلوقاتی و غیرهنگ‌های متفاوت با یکدیگر ازدواج می‌کنند اگر در هر چه امری با هم اختلاف پیدا نکنند جای توبه و تعجب است. مهم این است که وقتی اختلافات تعیین می‌شود بتوان با مهارت حل تعارض آنها را مدیریت کرد. توانایی حل اختلاف نه تنها برای ازدواج بلکه در سایر ابعاد زندگی نیز ضروری و اصول آن به شرح زیر است:

الف) قبل از اختلاف      ب) حین اختلاف      ج) بعد از اختلاف

## الف) قبل از اختلاف

نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا از بروز اختلافات پیشگیری کنید. البته مهارت‌هایی مانند همدلی، تعاطف‌پذیری و مثبت‌نگری نیز در این زمینه راهگشاست که در صفحه بعدی به آن پرداخته می‌شود.

### ۱- توقعات کمتری داشته باشید.

• بدانید که هر چه توقعات بیشتری داشته باشید اختلافات بیشتری را هم تجربه خواهید کرد. توقع بیش از حد از طرف مقابل نداشته باشید. متلاً اگر توقع دارید که او هیچ اشتباهی نکند به اشتباهات خودتان فکر کنید تا انتظار آن تعدیل شود.

### ۲- به‌طور مکرر انتقاد نکنید.

• انتقادهای مکرر باعث اختلاف می‌شود. لازم نیست هر اشکالی را که می‌بینید به روی طرف مقابل بی‌آورید چون اعتماد بنفس خود مقابل را از بین می‌برد.

## ب) حین اختلاف

اگر اختلافی بین شما به وجود آید با رعایت نکات زیر می‌توانید شرایط را بهتر مدیریت کرده و سعی در حل اختلاف کنید.

### ۱- آرامش و ادب را حفظ کنید.

• هنگام بروز اختلاف، مهم‌ترین نکته این است که چقدر بتواند آرامش خود را حفظ کند. این کار هر چند در اولی، ممکن است سخت باشد اما باید بتواند بر خودشان مسلط شود و با انحنی آرام صحبت کند تا بتواند آنچه را در نظر

دارند متقل کنند. اگر این کار را نتوانشید انجام دهید، یا سکوت و سنگینی خودتان پیام محتاطانه‌ای را به طرف مقابل متقل خواهد کرد، بدین اینکه بخواهید قهر کنید یا درگیر شوید «سکوت یا تلاش من فزاد است.» البته این سکوت نباید طولانی شود، به محض اینکه طرف مقابل متوجه ناراحتی شما شد و آرامش لازم برای صحبت کردن را داشتید، با یکدیگر گفت و گو کنید شاید طرف مقابل اصالتی نداشت علت اصلی ناراحتی شما چیست.

طرفین باید در همه «مرحله» احترام و ادب نسبت به یکدیگر را حفظ کنند، اگر حیابین زن و مرد از بین برود کار بسیار سخت می‌شود، بلا و بیاداری و بی احترامی گرفتن شما و همسرتان به یکدیگر به تنها باعث تشدید اختلاف می‌شود بلکه شخصیت هر دو را نیز در نگاه دیگران خرد می‌کند. بعضی‌ها فکر می‌کنند با داد و بیداد شاید هم جیب و گریه حرفشان زودتر به گرسی می‌آیند و با دیگران از آنها حسد می‌برند البته روشن است که این فقط تخلیه فوری ناراحتی است و ممکن است طرف مقابل را ساکت کند ولی کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. سخن معروفی وجود دارد که می‌گوید: «اگر قزاق بزنی به مناسبت گوش می‌دهند؛ و اگر آرام بگویی به حرفت گوش می‌دهند؛ قسرت کلمات را بالا ببرد نه صداقت را! این «پارلن» است که باعث رشد گل‌ها می‌شود نه زرد و بوق و سبیل!»

## ۲- طرف مقابل را درک کنید.

♦ در اختلافات سعی کنید خود را به جای طرف مقابل بگذارید و به مسئله از موضع او نگاه کنید این کار به شما کمک می‌کند بتوانید بهتر او را درک کنید.

### آس خوب گوش دهید

♦ هر کدام از شما ابتدا باید شنونده خوبی باشید و در حلقه‌های طرف مقابل را بشنویید. در گفت و گوهای روزمره هیچ کدام از طرفین حرف یکدیگر را نمی‌فهمند و فقط بر دیدگاه و حرف خود تکیه دارند.

### آب یک موضوع را حل کنید.

♦ در هنگام بروز اختلاف روی یک موضوع تمرکز کنید، اکثر ما وقتی دعوا می‌کنیم ناراحتی‌ها و دلخوری‌های قبلی را هم در ذهنمان مرور می‌کنیم و بعضی مواقع از آنها پتکی برای کوبیدن طرف مقابل می‌سازیم تا بفهمد چقدر ما را زنجارده است. این کار باعث می‌شود نتوانیم موضوع را حل کنیم. در این صورت ممکن است سلسل آن قدر پیچیده گردد که اغلب به وضعیت‌های بدتری منجر شود.

### شخصیات‌ها را نشان را مطرح کنید.

♦ ضمن اینکه احساسات منفی خود را به زبانی می‌آورید، خولت‌ها و انتظارات واقعی خود را بیان کنید البته به حرف طرف مقابل نیز گوش بدهید و خولت‌هایی او را بشنویید.

♦ کلی گویی نکنید استفاده از تعبیرهایی مثل «و همه‌یتم» و «و هیچ وقت» کمکی به حل اختلاف نمی‌کند. به جای آن بگویید «همین می‌شوم اگر این گونه رفتار کنی.»



## ج) بعد از اختلاف

بعد از پایان یافتن اختلافات به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱. بیست گوش نیندازید.

♦ در اولین فرصتی که آرایش به طرفین برگشت به حل اختلاف خود بپردازید بعضی از اختلافها وسعۀ تفاهمها با گذر زمان تبدیل به رنجش و کینه می شود و مانند زخم کهنه ای رنگ زمانی سر باز می کند.

۲. عذرخواهی کنید و عذرخواهی دیگران را بپذیرید.

♦ قدرتی که قدرت و اعتماد بنفس کافی دارند به بعضی اینکه به اشکله خود بی می برند خاضعانه عذرخواهی کرده و سریع مسئله را پایان می دهند. **عذرخواهی دلیل خردمندی است.** عذرخواهی کردن همیشه باعث کوچک شدنتان نمی شود و نشان می دهد که شما صرفاً در پی اثبات خودتان نیستید بلکه وقتی حق روشن شد آن را می پذیرید هر چند علیه شما باشد.

♦ شما هم عذرخواهی دیگران را بپذیرید و طریقه مقامتان را سرسار تکبیر نه شما و نه آن که عذرخواهی می کند هیچ یک کامل نیستید پس اگر کسی شما را رنجاند و بعد پشیمان شد او را سرزنش نکنید **زمانی که نتوانید دیگران را ببخشید به دست خود آراشی را از خود سلب کرده اید.**

۳. اختلافات را معرمانه نگه دارید.

♦ اختلاف خود با همسران را به جای دیگری نبرید خصوصاً از انتقال آن به خانۀ پدری خود یا خانواده همسر پرهیز کنید همچنین **هر گاه اختلاف خود را در حضور دیگران مطرح نکنید و از این طریق مخالفت دیگران در زندگی خود را ایجاد سازید.** البته باید در صورت نیاز با مشاور ی امین و برجیخا تجربه مشورت کنید.

### همچونگی



♦ زهره چگونه می توانست با قرید رفتار کند تا همان شب اختلافشان به پایان برسد؟

این مهارت‌ها اگر در جای خودت استفاده نشود می‌تواند آسیب‌زا باشد. بنابراین در این موضوع بعد از هر مهارتی شرایطی را که متناسب این مهارت نیست بیان کرده‌ایم تا بتوانید در هر مهارتی «جیش را پیدا کنید». در مورد مهارت حل اختلاف خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

- ♦ در بعضی مواقع، عذرخواهی مکرر، دیگران را بدذات و بدرفتوح می‌کند. برای اینکه چنین اتفاقی نیفتد از کاری که موجب عذرخواهی زیاد می‌شود بپرهیز کنید تا مجبور نشوید همیشه پیش قدم باشید.

- ♦ ممکن است خطای دیگران آسیب جدی به زندگی شما بزند. گاهی لازم است نشانهایی از یک دوست را بچانه‌ای برای قطع یک «رابطه مخرب» کنید. اینجا لازم نیست نشان دهید که عذرخواهی کرد مقلبل را پذیرفته‌اید ولی از درون او را بختسید تا خودتان به آرامش برسید.
- ♦ اختلاف با خویشاوندان نباید تحت هیچ شرایطی به قطع ارتباط با آنان منجر شود زیرا صلح و رحمت واجب است. البته صلح و رحمت به معنای احسان به اقوام است و در رفت و آمد خلاصه نمی‌شود. در صلح و رحمت محدوددهای حائل و حرام باید مراعات شود. متأسفانه افرادی که با شما نامرحوم هستند همچون ناهرحوم‌های غایبه محسوب می‌شوند و نباید به دلیل اینکه غایبی از اقوام است به درجه‌های الهی بی‌اعتنایی شود.

### اگر اهل مطالعه‌اید ...

کتاب «الذاتی در خانواده» می‌تواند شما را در ایجاد یک فضای اخلاقی سالم در خانواده یاری دهد.



# زندگی با ہم مہربانی

صحیحہ قریشی



## زندگی با طعم مهربانی



### ۲۴- نمای ۱: بزوبد با هم بسازید!

#### قرید

۲۴

توی لثقی آرام جرگه می کنم که زهره بیدار نشود. احتمال می نهم دیشب درست بخوابیده باشد لباس می پوشم. آرام و بی سروصدا قبل از رفتن یک بار دنگر نگاه می کنم به زهره حتی توی خواب هم لخم گرفته هر روز صبح زودتر از من بیدار می شود و معمولاً چهره اش آرام است اما امروز هنوز بیدار نشد دوست دارم با مهربانی صداش کنم. شاید چشم هایش را باز کند و دعوی دیشب حلش باشد و بچه باشد آن وقت بختند بزند و من با یک چشمک از او خداحافظی کنم. نه لازم است بیدار شود و نه حتی حرفی بزند فقط بختند برسد تا من مطمئن شوم دیگر از من دلخور نیست. اما زودترم را کنار می کشم. نگرانم میباید تا تماس دهم بی هوا بیدارش کند و برسد.

از خانه می روم بیرون و می نشستم توی ماشین بین باد دوار به باد آخم زهره می ختم. کاش بیدارش کردم بودم و مطمئن شده بودم که مشکلی ندارد و سرش درد نمی کند. چرا بیدارش نکردم؟ ربطی به ترس زهره نداشتم. غرورم اجازه نداد. حب من مرتجع غرور



دارم. دیشب سعی کردم دلجویی کنم ازش. سعی کردم یکجوری برایش توضیح بدم که سوءظنم شده و او اشتباه می‌کند اما خوب زهره انتظار داشت من زود عذرخواهی کنم. ولی من به وقت احتیاج داشتم تا برسیم به اصل مطلب. بعد هم اصلاً برای چه باید عذرخواهی می‌کردم؟ خوب من وسعید داشتم شوخی می‌کردیم. این خور شوخی‌ها توی مردها همیشه بوده. ما توی شرکت هم از این حرف‌ها می‌زنیم. اصلاً اگر مردی از این حرف‌ها لرزد که همه برایش دست می‌گیرند که از زلتش می‌ترسد. همین سعید اول از دو چمن چندیاری مراست شناخت که من خیلی احساس‌های بعضی از این آدم‌ها محبت‌ترریف تشخص انگار نمی‌تواند باور کند. آدم بعضی کارهایی که انجام می‌دهد از روی ترس نیست. به خاطر محبتی است که نسبت به همسرش دارد. برای او احترام قائم است و دلش می‌خواهد همسرش توی زندگی او خوشحال و راضی باشد. اینها اصلاً نمی‌دانند محبت یعنی چه. خوب کم جبری را که تجربه نکردیم می‌تواند قبول کند. من هم ندیم برای چه باید در مورد احساس دربارم توضیح بدهم. او زن من است و نمی‌خواهم کسی درباره او چیزی زیاده‌تر بداند. خوب ترجیح دادم که من هم مثل آنها فحش بازی کنم و با آنها هم‌راهی کنم.

احساس سعید وقتی داشت آن جمله مسخره را می‌گفت که ثابت کند زن‌ها توی زندگی چندان اهمیت ندارند. قبلاً به من چشمک زد و زهره را نشان داد. وگرنه زلتش که به حرف‌های او عادت دارد و اصلاً خیلی به حرف‌هایش اهمیت نمی‌دهد. خوب من هم اول حرفش را یکجور سعی تأیید کردم که دلش خوش شود و بعد می‌خواستم آپهانش را برعکس کنم. یکجوری که نشان بدهم درباره زهره اینطوری فکر نمی‌کنم. اما همان موقع نگاهم افتاد به زهره. به نگاهش که بی‌صوت بود و شاید هم عصبانی. من حرفم را زدم اما انگار زهره باور نکرد.

تا آخر مهمانی چایم به زهره بود که تخم‌هایش توی هم بود و معقم بود. دلش اینجا نیست. حتی یکی دو بار سؤال‌های عمده‌اش را نشنید و آنها معجزه شدند. دوباره صدایش کند و بغلش حرف‌ها بزند. می‌دانم که دلش آشوب است. خوب دل من هم آشوب بود برای همین هم بی‌فایده کردم که فردا صبح زودتر بایلد بیازدیم و زودتر از همیشه بیرون زدیم.

توی ماشین نگاه زهره فقط به بیرون بود. تخم‌هایش را کشیده بود توی هم و انگار گاهی سرنگشش را می‌کشید به کنار چشمش. حتی جواب شیرین زنی‌های فریاد را هم نمی‌دانم و من با خودم در جنگ بودم که مگر چه شده؟ خوب این چه رفتاری است جوی بی‌جهت. کمی صبر کنیم تا برسیم خانه و آنجا هر حرفی هست با همه‌ی بزرگم یعنی من حرف شوخی کردن با دوست‌هایم را هم ندارم. بچه‌ها که هستند؟ توی خانه صبر کردم تا فریاد بخوابد اما فریاد بهانه می‌گرفت که مادرش حتماً باید برایش شعر بخواند. زهره موش داد کشید و بچه بغض کرد صبر کردم تا زهره از بیخ فریاد بیاید بیرون. بعد رفتم کنار فریاد و برایش شعر خواندم و قصه گفتم تا خودش برود. بعد رفتم توی اتاق. ندیم زهره پتو را کشیده روی سرش و خوابیده می‌دانستم خواب نیست. به این زودی خودش نمی‌بزد. به خصوص شب‌هایی که کمی مشکل پیدا می‌کردیم.

با اینکه توی همه زندگی‌ها مشکل پیدا می‌شود اما از اول با همه‌ی بزرگم قرار گذاشته بودیم که مشکلمان هر قدر هم جسی باشد همه تا حل نشده نخوابیم. همیشه می‌شناسیم درباره مشکلمان حرف می‌زدیم. حتی شده بود زهره گن‌هایش را هم می‌کرد اما قبل از خوابیدن دیگر مشکلمان حل شده بود و می‌شد آرام بخوابیم.

حالا هم زهره نمی خوابد تا من باهانش حرف بزنم. عادتش همین بود که همیشه من باید می رفتم و سر حرف رابا می کردم تا به مرور بخش آب شود و حرف بزند. حرف زدن در این جور مواقع برایش سخت بود. اول پتورا زدم که تا رانما قبل از اینکه بتوانم حرف بزنم دوباره پتورا کشید روی سرش. عصبی و خشمگین. کسی بهم برخورد! اما جلوی خودم را گرفتم که عصبی بشوم. صدایش زود زهره خالم بپک لحظه بلند شد.

بی فایده بود. هرچ تکلیفی نخورد. گفتم: مثل بچه ها رفتار نکن. بلند شو بگویم حرف بزنم.

فقط گفتن می خواهم بخوابم. من بچه ام همان که تو بزرگی پس است.

گفتم: این پتورا بزن کنار از روی سرش.

در همان حال سعی کردم پتورا از روی سرش کنار بزنم. اما پتورا با دست چسبید و نگذاشت.

پتورا رها کردم و رفتم خوابم سرچشمه. شب نمی خوابی حرف بزن. حرف زدن... چکار است کم... حالا انگار من چه کار کرده ام؟

صبح تا شب دارم جان می کنم. این هم یک تعطیلی آخر هفته مان بود یعنی خبر سرمان آمده بودیم. مهمانی یکی دو ساعتی را به هرچ چیز فکر نکنیم. نه به لفظ های خسته که عقب افتاده. نه به چک دو روز دیگر که احتمالاً برگشت بخورد و این بار حسین را ببیند. من که اصلاً چندان دوست نداشتم برویم. مهمانی دوست داشتم. این یک روز را بیشتر توی خانه و فیلم ببینم اما امروز کرده حوصله نش سر زفته و امروز دختر عمه هایش خانه بابا و مادش آمد. پیام داده اند که ما هم برویم. با اینکه حوصله سرور صداهات را نداشتم اما گفتم برویم تا به زهره خوش نگذرد.

تو بعضی چندان سرحال نبودم و کسی توی خودم بودم. بعد دیدم زهره دارد با نگرانی نگاه می کند. با اشاره چشم و آبرویش سوال می کرد چیزی شده گ. نگران بودت نکته دوباره از حرف های سعید دلخور شده باشم. یکی دو بار اولی که سعید را دیدم از بعضی حرف هایش ناراحت می شدم. زهره هم گفته بود چندان پشاش گرم نگور. حرف هایش سر و تهی ندارد اما نمی شد سعید کتایه می زد که گفتی مهلتش خودش را می گیرد و از این حرف ها ندیدم دارد بد می شود. کسی گرم گرفت باهانش تا دیگر رها می کند. این آدم هم چندان حرف هایش جنتی نیست. مثل جی از زدنش می ترسد اما خودش آدم های مردسالار را بازمی می کند.

در آن زمان میانی من پرسد که چرا بی حوصله ای که نشه بالا می اندازم و می گفتم چیز مهمی نیست. دارم با خودم می جنگم. قبایلی می خندد که اشتباهه که تو جنگت پیروز بشوی. از آن روی حقیقتش خندم می گیرد. و به نشانه تشکر برایش سری تکان می دهم. اما خیلی زود دوباره برمی گردم به میدان جنگ. اصلاً کتایه دیرور نرفته بودیم. مهمانی و نشست بودیم توی خانه. هر چند که آن هم یک بدنی داشت. زهره مسخ می شود که جی شده و چرا همه اش توی خودتی که جی بگم پشاش که بگم بعد از این همه مدت بخرچالی را که نشی می خواست. خردیم و حالا چکش را ستولسته ام تقد کنیم. آن وقت پیش خودت نمی گوید این دیگر چه جور مردی است که یک بخرچال نتوانسته برای خانه اش بگیرد. بعد تا روزی که چک را تقد کنیم دیگر آرامش هم ندارد. مهر وقت من را می ببند می خواهد سر را چک و بند می ها و اوضاع عالی ام را بگیرد. پیشه پند بعد که خوب است طاعت هایش را بفرستیم. نمی داند این برای من بدترین شکنجه است. حرف هم که نزی می گویند چرا حرف نمی زنی. چرا همه چیز را می روی توی خودت. من ز من شما کار به کار من نداشته باش. من اگر نخواهم از زمین کمک بگیرم. باید به کی بگم؟

قیلادی می زند سر شاه ام و می گویند برویم نهار می گویم من امروز نهار تباور دادم می خندد، می گویند طوری نیست حالا یک امروز را شما مهمان ما باش. نهار قیلابی لویه است می گویند تازی شیر می نری آقا گوش می خندد که شما شکم سیرها جبر از ما گرسنه ما ندارید عزیزم این اصطلاح همبستگی اش است به خصوص روزهایی که من نهار می نرم و تفرقش می کنم که یک نهمه از نهار من بخورد آن وقت برای صمیمین بار می گویند، صم غلای زانه یک چیز دیگر است می گویند زن من هر مشکلی که داشت شیر می اش خوب بود حالا یک سالی از چلباشی شن گفته و گوش می گویند دارد یک نفسی می کشد همیشه هم به من می گویند شما قدر زن هایتان را نمی دانید بچه ها دیگر جانی من بوزید می فهمیدند زندگی توی جهنم یعنی چه؟

چندتا لقمه لویه بیشتر نمی خورم. نمی دانم زهره برای خودش امروز نهار درست کرده یا نه؟ گیتی همراهی را بر من دارم خیه بهش رنگ بزم یا پاشک پنجم امروز روش از همیشه نرم برایش تنگ شده اما دستم نمی رود به رنگ زدن و پیام دادن. می زوم توی نگاری گوش. چندتایی از عکس هایمان را بالا و پایین می کنم توی بیشتر عکس ها زهره دارد می خندد حتی چشم هایش هم انگار رسته رفته از خنده بخصوص توی این عکس که دور تپلش برایش یک بغل گل برگس خریدم هیچ گلذایی توی خیه نبود که این همه گل را بگذاریم توش. تقسیم کردیم توی بیج تا پارچ و همه را گذاشتیم گوشه و کنار خانه. دلم برای خنده هایش تنگ شده کاش نیش قبیل از خویشتنمان اصرار کرده بودم حرف بزنم وقتی حرف می زند کسی دلش سبک می شود و آن وقت به حرف هایم گوش می دهد هر چند که موقع حرف زدنش کلی اتهام از اول رنگیمان تا به حال پشت سرهم ردیف می کند تا ثابت کند من به او توجهی ندارم اما با این حال کاش نیش بلعاش حرف زد بودم.

نمی توانم توی کاره دند بشوم باید بروم یک ساعت باقی ستاره را مرضی ساعتی می بگردم و از کاره می راج میروم--

## همچونسی



- ♦ تفاوت نگاه فرید و نگاره زهره را در کالاس به بحث بگذارید.
- ♦ چه بخش هایی از این تفاوت ها، از تفاوت نگاه زن و مرد به مسائل ناشی می شود؟

## مهارت های پیشگیرانه از بروز اختلاف

در صحنه گذشته، مهارت های حل اختلاف را بیان کردیم اکنون با مهارت های پیشگیری از بروز اختلاف آشنا می شویم که محور آن درک دیگران و پرهیز از خودخواهی است. شما برای درک بهتر همسرتان، نیاز دارید که تفاوت های زن و مرد را بشناسید و مهارت هایی مانند همدلی، تعاطف و مثبت نگری را کسب کنید که در این صحنه به آنها پرداخته می شود.

## تفاوت‌ها را به رسمیت بشناس

فناهم زن و شوهر برای زندگی موفق یک اصل است. تفاهم یعنی درک مشترک که ناشی از توانایی تحمل تفاوت‌هاست، علاوه بر تفاوت‌های فرهنگی و شخصیتی که می‌تواند بین زن و شوهر باشد. تفاوت دیگری نیز وجود دارد که تفاوت‌های روان‌شناختی زوج است و به علت همین تفاوت است که زن و مرد نگاه متفاوتی به مسائل دارند. آگاهی و درک زن و مرد از این تفاوت، می‌تواند زمینه‌ساز خیلی از پیش‌داوری‌های غلط و اختلافات بعدی آنها را از بین ببرد. در اینجا به صورت مختصر به بعضی از این موارد اشاره می‌شود:

♦ معمولاً زنان توجه بیشتری به جزئیات دارند. در حالی که مردان نگاه کلی به مسائل دارند. برای همین دقت‌هایی که زنان از مردان انتظار دارند، معمولاً از طرف مردها برآورده نمی‌شود.

♦ معمولاً زنان در وقت ناراحتی نشان می‌خواهد دیگران از آنها دلجویی و به آنها کمک کنند ولی مردان در موقع ناراحتی به تنهایی نیاز دارند.

♦ تعامل به حرف زدن و برقراری ارتباطات اجتماعی برای زنان مهم است. زنان با حرف زدن در مورد خود و مشکلاتشان، بسیاری از نگرانی‌ها، استرس‌ها و ناراحتی‌های خود را تعدیل می‌کنند و آرام می‌شوند. در حالی که مردان کمتر تمایل دارند در مورد خود و مشکلاتشان صحبت کنند.

♦ معمولاً زنان عاطفی‌تر یا مسائل برخورد می‌کنند و همین انتظار را از مردان دارند؛ در حالی که مردان کمتر از بعد عاطفی به مسائل نگاه می‌کنند و بیشتر از نگاه منطقی به مسائل می‌پردازند.

♦ زنان نفوذ و حمایت را به راحتی می‌پذیرند؛ در حالی که مردان در مقابل نفوذ و حمایت دیگران از خود مقاومت نشان می‌دهند.

♦ معمولاً زنان تصویر می‌کنند که مردان در بسیاری از مسائل بی‌دقت و بدون توجه هستند و مردها تصور می‌کنند زنان حساس و ریتین هستند.

♦ زنان احساسات خود مانند ترس، ناراحتی، غم، شادی، اضطراب و استرس را با واکنش‌های هیجانی زیادی بروز می‌کنند؛ در حالی که مردان احساسات خود را کمتر بروز می‌دهند.

## اگر اهل مطالعه‌اید...



اینکه بگوییم زن و مرد در زمینه هوش، مهارت و رفتار یا یکدیگر متفاوت نیستند، یکدیگر دروغ بزرگ زیست‌شناختی است. پژوهش‌ها نشان داده که حتی ساختار مغزی زن و مرد نیز با هم تفاوت دارد. کتاب «حسیت صفر» به افشای این دروغ بزرگ پرداخته است.

## مهارت همدلی

هر کسی در زندگی دچار کمبودها، مشکلات و ناراحتی‌هایی است. در چنین شرایطی انسان بیش از هر چیز نیاز به همدلی دیگران دارد. ابزار همدلی یعنی طوری با طرف مقابل صحبت یا رفتار کنید که احساس کند شما او را درک می‌کنید و احساساتش را می‌فهمید. برای کسب مهارت همدلی موارد ذکر شده می‌تواند مؤثر باشند. در ذهن توجه می‌گذرد؟

خود را در موقعیتی تجسم کنید که در کاری موفق شده‌اید و احساس شگفتی می‌کنید. تمایل دارید اطرافیان چه برخوردی داشته باشند و چگونه یا شما صحبت کنند؟ چه راه‌های دیگری را برای همذنی مفید یا مضر می‌دانید؟ برای همذنی کردن با دیگران موارد زیر می‌تواند موثر باشد:

- ♦ به احساسات و هرجانات طرف مقابل توجه کنید و صحبت‌هایش را خوب گوش دهید تا بتوانید از دید او به مسائل نگاه کنید خوب متعین یک هنر است که باید برای زندگی یاد بگیرید. بخش زیادی از مشکلات دیگران با شنیدن حل خواهد شد. انسان به دنبال گوش شنواست.
- ♦ خیلی از افراد در مواجهه با مسائل دردناک دیگران، نسبت به آن خضابت می‌کنند یا بی‌درنگ در پی ارائه راه‌حل، کوچک نشان دادن مشکل، تحلیل منطقی مسئله، سرزنش و یا مقایسه هستند که اینها خود مضر همذنی است. کسی که مشکلی دارد قیل از هر چیزی نیاز دارد کسی او را درک کند تا اینکه به او راه‌حل نشان دهد. چالشی مثل «با گذر زمان حالت بهتر می‌شود»، «بگذار سخت بگیر، مشکلات چندان هم بزرگ نیست»، «طن فخرها هم شرایطت بد نیست»، «این مسئله یک جنبه مثبت و خوب هم دارد که می‌توانی به آن توجه کنی» معمولاً به همذنی آسیب می‌زند.
- ♦ فرار دادن خود در جای دیگران و توجه به شرایط، موقعیت، ویژگی‌ها و گذشته فرد به همذنی کمک می‌کند.
- ♦ به بهانه اینکه طرف متوجه اشتباهش نمی‌شود، از همذنی و گذشت صرف‌نظر نکنید. وقتی همذنی کنید بهتر می‌توانید او را متوجه اشتباهش کنید.
- ♦ در برخورد همذلاته مجبور نیستید طرف مقابل را کلاماً تأیید کنید بلکه به جای آن، صحبت‌هایش را تکرار و احساساتش را تصدیق کنید.
- ♦ اینکه شما سریع خود را در موقعیت طرف مقابل فرض کنید و به اشتباه او پی ببرید و سریع بگویید «من اگر جای تو بودم، بهتر عمل می‌کردم» بعید است بتواند او را از همذنی خود مطمئن کنید.

این مهارت‌ها اگر در جای خودش استفاده نشود می‌تواند آسیب‌زا باشد. بهترین در این صحنه نیز بعد از هر مهارتی، شرایطی را که مناسب این مهارت نیست بیان کرده‌ایم تا بتوانید در هر مهارتی «جایش را پیدا کنید». متأسفانه مورد مهارت همذنی خارج از خانواده باید توجه داشته باشید که:

- ♦ شما مسئول همه ناراحتی‌ها و مشکلات دیگران نیستید. اگر ظرفیت **تسکین دردهای طرف مقابل را ندارید، لازم نیست سنگ سپور همه بخیزید**. خیلی محترمانه از فضا فاصله بگیرید. شما می‌توانید مشاور مورد اعتمادی به آنها معرفی نمایید و برای حل مشکل آنها دعا کنید.
- ♦ گاهی خوب است قبل از همذنی قصد طرف مقابل را حدس بزنید. **بعضی‌ها برای اینکه بتوانند به کسی نزدیک شوند از عواطف او سوءاستفاده می‌کنند** سرگشته کردن کوچکترین این آسیب‌هاست.
- ♦ در مشکلات جدی پیش آمده تنها همذنی کردن کافی نیست بلکه باید برای رفع مشکل کمک بگیرید.





## اگر اهل مطالعه‌اید ...

«جانت باشد» کتابی است که می‌شود ساعت‌ها با آن خندید و روزها با آن اشک ریخت. این کتاب روایت عاشقانه از زندگی دو جوان دهه هفتادی است. ماجرای زندگی شهید منوچهر حرم حمید ساهکالی مرادی با همسرش از خواستگاری تا شهادت.

## تأمین نیازهای جنسی

بسیاری از روان‌شناسان و مشاوران خانواده عملیات اخلاقی‌های خانواده‌ای را ناسی از عدم تأمین صحیح و کامل نیازهای جنسی در روابط زناشویی می‌دانند. واقعیت هم این است که آن چیزی که توانسته در طول عمر بشر در کنار فقدان مهارت‌ها و ضعف‌های گوناگون انسان‌ها ساختار خانواده را حفظ کند، در درجه نخست «سادگی»، صداقت و احساس مسئولیت و در درجه بعد وجود رابطه جنسی آرامش‌بخش در خانه و در کنار همسر بوده است. حال اگر این موضوع آسیب ببیند یا در خارج از خانواده تأمین شود، به فروپاشی خانواده منجر خواهد شد. بنابراین زن و شوهر هر کدام موظف هست به بهترین نحو زمینه تأمین نیاز جنسی خود و همسرشان را فراهم نمایند. بهمین دلیل است که آراستگی زن و مرد در خانه و ایجاد شرایط مساعد برای خانواده‌شان به شدت مورد تأکید است.

جالب است بدانید که از نظر اسلام این گونه روابط در خانه موجب رشد و کمال معنوی و بخشش گناهان می‌باشد.

**و برعکس امتناع از این امر مجازات سخت دنیوی و اخروی در پی خواهد داشت.**

«روابط زناشویی» در کنار «صمیمیت و محبت توأم با اعتماد بین زن و شوهر» و «عهدات اخلاقی، عرفی و قلبی زن و شوهر نسبت به یکدیگر» به‌معنای سه‌گانه مهم در استحکام خانواده شناخته می‌شوند. وجود «عالی و رابطه معنوی و الهی زن و شوهر» نیز عامل مهمی برای تقویت هر کدام از عوامل بالا و با جبران ضعف در هر یک می‌باشد.

## حفظ مودت و رحمت

خدایوند برای حفظ آرامش زندگی، «مودت» و «رحمت» را هنگام عقد به زن و شوهرها هدیه می‌دهد. «مودت» دوستی دوطرفه‌ای است که «براز» شود و همراه با «شناخت» باشد. مودت، توأم با «احساس مسئولیت» و «عاطفه قلبی» است؛ و اینکه فرد را برای خودش دوست بنامید، نه برای کارها و حتی صفات او. **رحمت** عاقلانه‌ای است «بگم‌نماید» به کسی که با وجود اینکه کاری نکرده باشد مورد عطف ما قرار می‌گیرد. «حقیقت» چشم‌پوشی و «جبران ضعف‌ها» همگی جلوه‌های رحمت است. وقتی مودت در زندگی مخدوش می‌شود این رحمت است که می‌تواند زندگی را حفظ کند. پس برای تحکیم خانواده، مراقب این دو هدیه خدا در زندگی باشید.



## اگر اهل مطالعه اید ...

کتاب «سزایان» زمینه‌ها و عوامل آرامش بخش و نشاط‌آفرین در خانواده را بیان کرده است. مطالعه آن به ویژه فصل‌های «مودت و رحمت»، «حسن ظن»، «تکفّف شبیرین» و «سازگاری» را برای یک زندگی شیرین‌تر به شما توصیه می‌کنیم.

## انعطاف‌پذیری

بعضی از افراد علی‌رغم اختلاف‌نظرهایی که با دیگران دارند می‌توانند طوری با آنها کنار بیایند که نه به خودشان سخت بگذرد و نه دیگران از بودن در کنار آنها ناراحت شوند. این افراد انعطاف‌پذیر، ضمن اینکه برای خود چاره‌جویی‌ها و خوشبختی دارند و بر روی ارزش‌هایشان محکم هستند. نسبت به ویژگی‌ها و سلیقه‌های شخصی خود سرسختی و تعصب نشان نمی‌دهند. کسانی که انعطاف و سازگاری بالایی دارند بعد از ازدواج نیز بخوبی با همسر خود و خانواده او کنار می‌آیند.

از طرف دیگر، بعضی از افراد آن‌چنان کناخ‌شعاعی از زندگی‌شان درست می‌کنند که با تلنگری ترک برمی‌دارد و با ضربه‌ای قوی می‌ریزد. با بروز کوچک‌ترین تشابهی، احساس شکست و ویرانی به آنها دست می‌دهد. همه ما ممکن است تشابه کنیم. یکی از جنبه‌های انعطاف‌پذیری این است که به خودمان یا دیگران فرصت جبران بدهیم.

• اگر می‌خواهید یک ازدواج موفق و سازنده داشته باشید، باید بتوانید از مزایای «من» بودن خود کم کنید؛ همیشه تراز نیست که همه چیز طبق خواسته شما پیش برود.

• گاهی باید بتوانید از خود گذشتگی کنید و علی‌رغم میل خود خواسته‌های دیگران را انجام دهید؛ به این شرط که آن خواسته‌ها غیر منطقی و نامتعارف نباشد.

• با ویژگی‌هایی نامطلوب فرد مقابلتان کنار بیایید. مثلاً بپذیرید که خواهرتان زودرنج یا پدرتان سخت‌گیر است و چاره‌ای جز بپذیرش آنها ندارید؛ البته این به معنای تأیید این ویژگی‌ها نیست؛ انسان‌هایی انعطاف‌ناپذیر می‌توانند خود و دیگران و وقایع‌های مختلف را بپذیرند و سپس بهترین عملکرد را از خود نشان دهند. چه بسا همین انعطاف شما باعث شود آنها به تغییر شخصیت منفی خود تمایل پیدا کنند.

• انعطاف‌پذیری به معنای احساس اجبار به برآورد کردن تمام خواسته و انتظارات دیگران هم نیست؛ چرا که این خود نشانه وابستگی و نیاز به تأیید است.

• انعطاف‌پذیری و اعتماد شما در جایی که احتمال خطر وجود دارد آسیب‌ناک است. این شرایط را از پیش حسن‌تردید تا به‌طور ناگهانی با مسئله ناخوشه‌ای مواجه شوید. گاهی نمی‌دانید همراهی‌تان یا طرف مقابل به کجا ختم می‌شود و با جملاتی مثل «به من اعتماد کن» یا «حفظ با من همراهی کن» یا «من به تو قول می‌دهم» «تو ترس، اتفاقی نمی‌افتد» را می‌شنوید که ممکن است شما را در شرایط آسیب‌زا و جبران‌ناپذیر قرار دهد. در این شرایط صرفاً باید از «بهارت نه گفتن» استفاده کنید.

• از ارزش‌ها باید مراقبت کرد؛ زیرا ارزش‌های دینی و اخلاقی ابیال و سلیقه‌های شخصی نیستند و کوتاه آمدن از آنها انعطاف‌پذیری صحیحی نیست.



بازار کتاب‌های روانشناسی



## اگر اهل مطالعه‌اید ...

«رهنمای خودشناسی و مهارت‌های زندگی برای توجوالان» کتبی است که به شما یاد می‌دهد چگونه اهداف خود را شناسید، جرئت داشته باشید، تصمیم بگیرید، راحت به فریب‌کاری دیگران «نه» بگویید و از خود محافظت کنید. فصل‌های «مهارت‌های رد کردن»، «فریب‌ندان» و «هدف‌هایی شما» را حتماً مطالعه کنید. نکات زیادی به شما یاد می‌دهد.

## مثبت‌نگری

زندگی مانند محتوی ضربان قلب است؛ باید قرآن و نشیب و پیستی و بلندی داشته باشد، وگرنه تشابه مرگ است. اگر بستی دره‌ها نباشد بلندی قله‌ها معنی نمی‌دهد. مشکلات و مسائل بخش جدانشدنی زندگی دنیا هستند. از طرف دیگر فرصت‌ها و امکانات فراوانی نیز در اختیار ما است. این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم از فرصت‌ها و امکانات این‌دوار کننده استفاده کنیم یا اینکه تسلیم عوامل منفی و احساسات پلأس آفر شویم.

عقلی که در زندگی ما منفی به نظر می‌رسد فرصت‌هایی برای قوی‌تر شدن به ما اعطا می‌کند؛ اگر در آن شرایط قرار نمی‌گرفتیم در برابر فشارها مقاومت نمی‌شدیم و مبارزه برای موفقیت را نمی‌آموختیم. چالش‌های زندگی هم می‌تواند شما را در هم بشکند و باعث بدبینی شما شود و هم می‌تواند قدرتی را که هیچ وقت از وجودش آنگاه نبودن‌هاید از دیدتان بیرون بکشد و موجب رشدتان شود. پژوهش‌های تجربی نشان داده است که تمرکز بر روی توانایی‌ها یا همان «مثبت‌نگری»، موفقیت‌های بیشتری در پی خواهد داشت.

بعضی افراد بدبین و منفی‌نگر تظاهر به واقع‌گرایی می‌کنند. این نگاه بخشی از تمرکز بر اشتباهات و شکست‌های شخصی خود این افراد است که آن را به بیرون از خود فرافکنی می‌کند و مدام از دور ویرانی شکایت دارند و بدبینی و منفی‌نگری خودشان را توجیه می‌کنند.

عشق‌آمیزی به معنای ساده‌اندیشی نیست؛ بلکه فرد مثبت‌نگر عموماً به دیگران خوش بین است و همه اشتباهات دیگران را عددی نمی‌داند. چنین فردی معتقد است که در پس هر مشکلی خیر و صلاحتی وجود دارد و برای همین از دیدن مشکلات ناامید نمی‌شود. فرد مثبت‌نگر، بسیاری از آسیب‌ها و ایرادها را نادیده می‌گیرد و این از نظر امیرالمؤمنین (ع) بخش مهمی از عقل است. اینها هنرهایی است که فرد بدبین و منفی‌باف ندارد. شما نیز برای اینکه هنر مثبت‌نگری را در خود تقویت کنید می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده نمایید.

- ♦ ذهن انسان مرتب در حال جوش و خروش است. این شما هستید که تعیین می‌کنید ذهنتان به چه چیزی فکر کند و این فکر، مخصوصاً اگر ناراحت کننده باشد جقدر شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد یا آگاهی از این واقعیت هرگاه افکار منفی به ذهنتان راه یابد آنها را متوقف و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.
- ♦ سعی کنید از آدم‌های منفی‌باف فاصله بگیرید و با انسان‌هایی شاد و بهرترزی بیشتر وقت بگذرانید. خودتان هم منفی‌بالی نکنید و آن را انتقال ندهید. دیگران عموماً المراد نامیدکننده را نمی‌پسندند.



♦ از کلمات امیدوارکننده و مثبت استفاده کنید تا بتوانید به سمت پیشرفت حرکت کنید. تعبیرهای منفی مثل «منی توهم» یا «من خیلی خوب نیستم» انگیزه شما را برای حرکت رو به جلو کم رنگ می کند. افکار و تعبیرهای موفقیت آمیزتری (مثبت‌تری) را انتخاب کنید.

♦ خوب‌بختی و رضایت یک اتفاقی نیست، یک انتخاب شخصی است.

♦ اگر فکر می کنید جوشب منفی زندگیتان از جوشب مثبت آن بیشتر است، به چیزهای خوبی که در زندگی دارید بیندیشید. به چیزهایی که الآن دارید و حاضر نیستید از دستشان بدهید بیندیشید و برای همه آنها از خدای مهربان شکرگزاری کنید.

♦ به مرور زمان، یادگیرید از مسکلی که واقعاً اهمیت ندارند و ارزش آن با گذر زمان کمی می شود بگذرید. کم شدن نمره یک درس چقدر فکرتان را آزار می دهد؟ یک سال بعد چگونه؟ آیا جواب شدن اسباب‌بازی تحببتان در بچگی ارزش آن همه گیره‌ای را که برایش گردید داشت؟

♦ مثبت‌نگری به معنای دیدن مشکلات نیست. کسی که به بهانه مثبت‌اندیشی، جنبش را بر روی مشکلات می بیند در واقع بخشی از واقعیت را الکار کرده است. در حالی که برای خروج از محدودیت‌ها به «خلاقیت» نیاز است.

♦ اگر هنگام به اندازه‌ی بزرگ بلند که هر قدر هم با سختی کار کنید به آن نرسید ناامید نخواهید شد. مثبت‌نگری بیش از حد شما را از واقعیت دور می کند. پس اهداف کوچکتر و واقع‌بینانه‌تری انتخاب کنید تا به‌جای اینکه هر روز احساس شکست داشته باشید بتوانید موفقیت را تجربه کنید. برای این کار شما به تعدیل اهداف خود و مهارت برنامه‌ریزی نیاز دارید.

♦ مواظب باشید استفاده از تعابیر مثبت‌تر برای خود، شما را به خودبزرگ‌بینی یا تحقیر دیگران نکشاند.

♦ مثبت فکر کردن به معنای انکار اشتباهات نیست. به مسکلی که شما را به وضعیت کنونی‌تان رسانده است فکر کنید اما فقط نا ارجا به این مسئله فکر کنید که راه‌حلی برای بهتر شدن وضع بینا کنید. اگر از اشتباهات خود شامه خالی کنید هیچ وقت اصلاح نخواهید شد. البته باید مواظب باشید به «خود سرزنشگری» بیش از حد هم مبتلا نشوید.

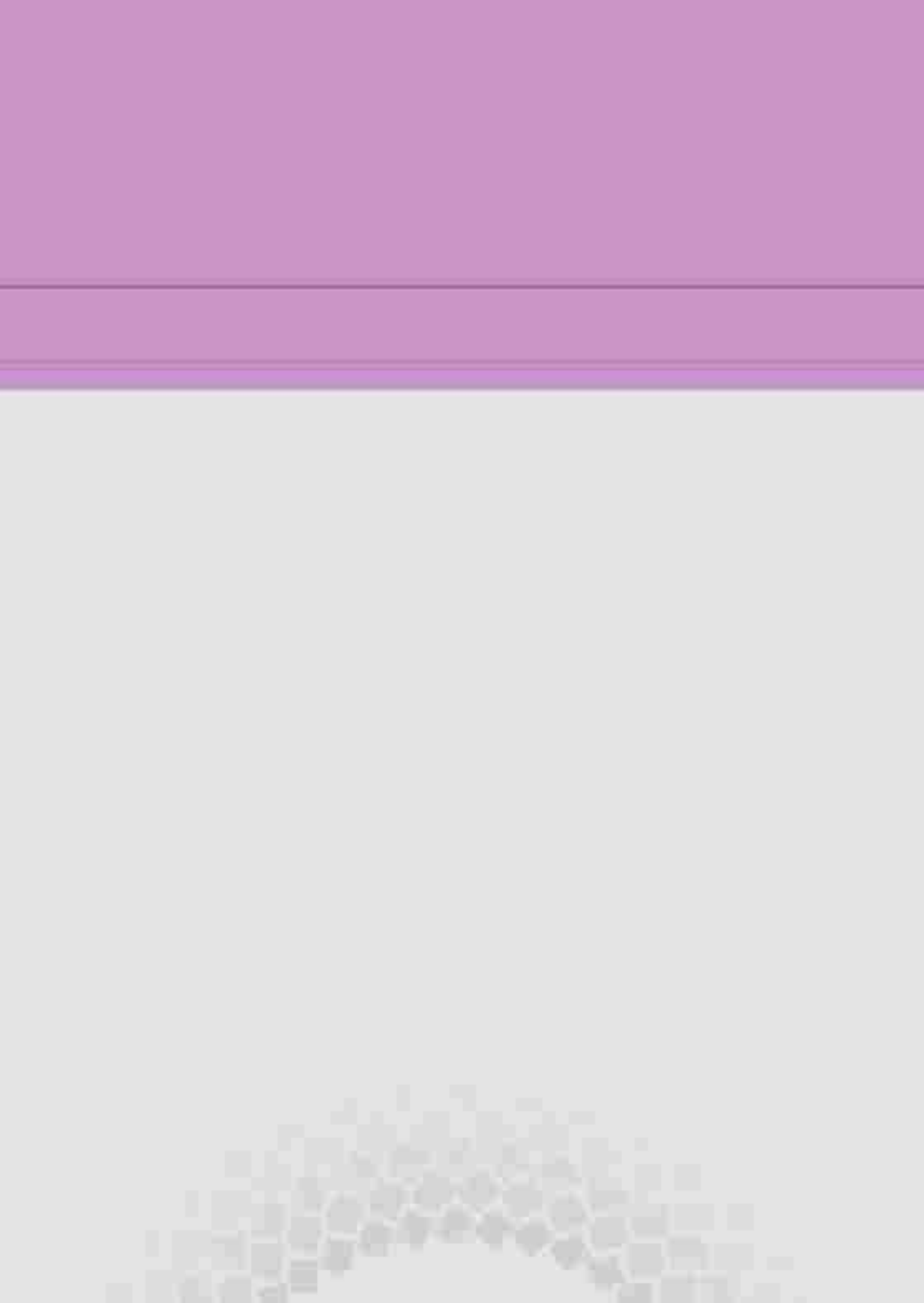
♦ قییمی‌هایی که بعد از ازدواج خوب چشم‌هایت را باز کن اما بعد از ازدواج گاهی چشم‌هایت را ببند و این یعنی آنکه در انتخاب‌های اساسی مثل انتخاب همسر مثبت‌نگری نباید باعث شود از دیدن خوبی‌های اساسی غافل شوید. بعد از ازدواج خوب هم را نادیده نگیرید.



### اگر اهل مطالعه‌اید ...

«جنگ تن» داستانی است که بیش از آنکه خاطرات همسر یک فرامی‌داند، سه‌پال‌های جنگ را بیان کند، چگونگی تکامل زن و شوهری را در طول زندگی مشترکشان به زیبایی نشان می دهد.





# زندگی با علم مستوی است

صحیحہ دہلی



© 2015 صحیحہ دہلی، تمام حقوق محفوظ ہیں۔



## زندگی با طعم مسئولیت



### ۲۵- نمای ۱: می خوام برم سرکار

#### بُشری

۲۵

در آپارتمان را باز می‌کنیم و حادثه را می‌کشیم داخل چند روزی است که لیج کرده و به خانه نمی‌آید. بیژن هم فقط می‌گوید باغش لیج نکن، کمی مازا کن باغش؛ بچه فقط می‌خواهد توجه تو را جلب کند. این را یک طوری می‌گویند که می‌فهمم دارد به سر کار رفته. گدازه می‌زند، به روی خدیم نمی‌آورد. حوصله جز و بخت ندارم همین است که هست. هر گس خوشش می‌آید بشکند و هر گس خوشش نمی‌آید بزود می‌آید. اول با همه شرط کردم که «می‌خوام برم سرکار». چهار پنج سال ترس نخوردندم که حالا می‌کنیم همیشه خانه.

به حادثه می‌گویم خوش لباس هایش را در بیارند تا من یک چیزی بپارم برای خوردن. من گوجه آتاقش را کمی جمع و جور کن تا من به کارهای دیگرم برسیم. مقلعه و مالتیم را می‌گذارم روی کمد و بلندند تکه‌های درشت لان را که صبح جانند و بیژن ریخته‌اند روی زمین جمع می‌کنیم. وقت کم است و اگر دیر بچشم به کارهایم نمی‌رسیم. می‌روم

سریخچال. امروز ظهر شده بود تاهاز بپرم شرکت دیتب خاله مامان بودم و هرچقدر مامان اصرار کرد کمی غذا بپرم برای نهار ظهرم قبول نکریدم. گفتم ظهر باید زود برگردم خاله و نهار شرکت نمی مانم. تاهازم راضی آید خاله می خورم اما مینتس نگذاشته. پیش از کرد توی بگ گفتش که بلندی یعنی و جتما کازت را تمام کنی و بروی. محکم گفتم که اگر کارت را تمام نکریدی دیگر فردا صبح بمان خانقهد تو ریخچال فقط یک کاسه آبگوشت داریم از دوشب قبل. این را هم که حامد درست نمی خورد. حالا هم بچه گرسنه است خاله همان منتظر مانه بیستد تا من ظهر برگردم و حامد را بپرم خاله اما تا ساعت سه که فکر می کردم کارم تمام شود نشد پیش هم که معلوم شد تا ساعت پنج کارم طول می کشد رنگ زدم به مامان که به حامد نهار بدهند مامان گفت بچه گرسنه خویش بردند مامان اوقاتش تلخ بود ولی من چیزی به روی خودم نیاوردم و بغضم را نگاه داشتم.

نگذید به ساعت می کشم بیخ و چهل و پنج. مهمان ها نماندند و سه ساعت دیگر می رسد و نازد تیر می شود. همین طوری اش هم از کار عقیم قرار بد تزیینت را میشد تمام بهمید اما این پیش خان تیلی کرد اول که گفت قبلم تلویزیون فستگ است و خیلی وقت است یا هم قبلم ندیده ایم. من را اشاد کنار خندش و زل زدم به تلویزیون. من بیشتر حواسم به بیان بود که توی صحنه های خنده دار، چطور می قبلمه می زلد و حتی اشک از کنار چشمش راه می افتد بعد از فیلم هم که رفت سرخ سر رسیدش و فهمید برای اول صبح وقت مشاوره دارم سرش را کج کرد و مظلومانه گفت منجور است بروید بخوابد قبل ناله به خندش امروز ظهر زودتر بیاید کمکم کند خاله هم که زود آمد اما کلی خرید داشتیم که پادم رفته بود بهش بگم. شماره رفته بپرم. من مضم و کارهای خاله

چاره ای نیست کاسه آبگوشت را می گزارم روی اجاق گاز. یک تکه نان هم از فزیزر بیرون می آورم و می گذارم توی مایکروویو. از بس غذای مانده به این بچه دادم شرمند شدم. مامان هم اگر نفهمد باز غذا را با مایکروویو گرم کردم چهاره شروع می کند که بشوی توهمه خاصیت غذا را ازین می بوی. ولی چه کار کنم آ چاره ای ندارم. بالاخره حامد را هم یک جوری راضی می کنم که چند لقمه بخورد تا شب خیلی دیگر نشاند. احتیاطا توی مهد کچک هم یک تعینتی مخصوصی کرد.

می روم توی اتاقش. همین طور با تلوار و کاپشن نشسته و ناز دنیا تفت بازی می کند. بکهو نگار سیم گر می میرد. تلب را از دستش می کشم و می اندازم روی تختش. فیرا می کشم سر بچه که مگر نگفتم لباس هایت را از دریاور. بطوری می خویشی نهار بخوری آها تین چشمه های حامد می فهمم بدجور ترسیده. ختما چهاره چهره و چشم هابم بدجور ترساک شد. حامد که هیچ از بچه وقت ها بیلن هم ازم حساب می برد. گاش می شد امروز یکی از این نگاهها را به مهندس می کردم. آن اول ها یک بار که داشت زور می گفت اینطوری شد نگاهش کردم و همان نزدیک بود کار دستم بلند پیام نازد بود به ساغر که به من بگوید فعلا تا یک هفته نرم شرکت تا فکرهایش را بکند اما ساغر رفته بود و وساطت کرده بود که من بعد از سه روز برگردم بعد هم به من هشدار داد کمی خودم را کنترل کنم و جلوی مهندس کوتاه بمانم. گفت صندا دختر و تین جوان توی صفا استاندالد تا این شغل ها را از جنگمان دریاورند. مهندس هم کمی دیکتاتور هست ولی به جایش شرایط عالی اش خوب است. گفتم فقط هر چه می گویید بگو چشم. دستی به موعایم می کشم و می نشینم کنار حامد دستم را می گزارم زود چاه اش و سرش را بلند می کنم. ناله من نگاه کند نگاهم دلچیزانه است. می پرسد: ترسیدی که مستقر جوادش نمی شوم و سرش را بقل می کشم. برایش توضیح می دهم که مامان امروز توی شرکت کمی کارش زیاد بوده و خسته شده چیزی از پدرخالقی مهندس نمی گویم که وقتی خواهش کردم امروز اجازه بدهد یکی دو ساعتی زودتر بروم.

بکهدو جوش آورد و داد و قیلا کرد که اگر خیلی توی خانقاه کار دارید، خوب بدانید همان خاله‌تان و نه کارهای خفه رسیدگی کنید.

ای بابا جقدر مزخرف است این کار بگرتمان، که هم باید کار کنیم و هم هم‌ماش در طلب باشیم که بکهدو معطل کارمان از خندگمان در نرود مگر چند تا از خواستگارهایی را برای همین رد نکردیم. مثل سزدهانی عهد قاجار می‌گفتند با کار کردن بن‌ها موقوف نیستند از همه بیشتر آن یکیش که وکیل بود. از اقوام دور ممان بود می‌گفت به کار کردن بن‌ها بیرون از خانه اعتقاد ندارم و نمی‌آیز و نه‌هایش را وقتی می‌روی نهش را در می‌آوری می‌بستی یکی از مقصدهای حاجران یکدن یا مازنی بوده که توی خفه بوده و بخشی از وقتش را سر کارش بوده بعد یک جاهایی از شهر و بجه‌هایش کم گذاشته و بعد آسمان و زمین را بهیچ می‌دوخت لای پرونده‌هایش را یک‌جوری ربط‌بده به کار کردن بن‌ها بیرون از خانه یعنی هم که آمد خواستگاری همان اول به‌هایش علی کردم که می‌خواهم شغل داشته باشم. بپزن چندال خوش نمی‌تواند از اینکه من بروم سر کار ولی قبول نادم‌مم شود گفت در آغوش بد نیست و می‌باشیم با کمی قناعت زندگی ساده و خوبی فراهم کنیم. گفتند دوست دارم توی یک مسائلی برای خودم استقلال داشته باشم. استقلال مالی، استقلال اجتماعی. بپزن گفت اصلا خانواده اگر درست تشکیل بشود دیگر این استقلال‌هایی معنی است اصولا از نوع می‌کنیم که بخشی از فردیت‌هایمان را بگذاریم کمتر.

لباس‌هایی خاص را یکی یکی در می‌آورم و کم‌کمش می‌کنم لباس‌های راحتی‌اش را بپوشد صدای هفتاد نایک‌رپیو نشان می‌دهد که غذا گرم شده است. غذا را می‌گذارم توی سینی و می‌برم اتالی خادم وقتی غذا را می‌بند دوباره اخلاقتش بد می‌شود برایش توضیح می‌دهم که استب شب نپوش است و خاله عمورسول و عمه حسین قرار است بپوشند خاله‌مان می‌خواهم توی سالن برایش باذکک آویزان کنم و پارچه رنگی. هر روز وقت غذا درست کردن برای نهار را نهار اما اگر غذایش را بخورد قبول می‌دهم قربا برایش قوری سبزی درست کنم.

خامد فقط نگاه می‌کند از نگاهش معلوم است که بنا ندارد این نهار را بخورد دوباره یک چیزی توی سینه‌ام جوش می‌آورد برای اینکه دست روی خامد بلند نکنم می‌زنم زیر کاسه آبگوشته که می‌ریزد کف سینی و کمی‌اش هم می‌ریزد روی قرش. می‌دانم که اگر یک ذره دیگر بشنیم کار بعدی‌ای با یک می‌کنند می‌روم توی سالن گوجه‌ای را بر می‌دارم و رنگ می‌زنم به ختی. صدایش مثل همیشه پلشت است ازش عذر خواهی می‌کنم. می‌پرسد می‌تواند کمی زودتر بیاید کم‌کم آ کمی بعد پیامش می‌رسد که توی راه است. بپزن کارام به جانی رسیدند که به کمک خجینی محتاج شدم. وضعی که خجین الان یکی با می‌خواهد دور و برش راه برود! بالا‌ها چه زود دست به کار تبدیل‌بپزن. الان جان و رمقش بهتر است. بپزن هم از همان سال دوم بچه می‌خواست ولی من قبول نکردم. گفتیم الان شرایط توی شرکت تثبیت نشده یکی دو سال دیگر اگر صبر کنیم شاید قرارداد ما لایحه بدهم بستند و دیگر خاله‌مان راحت شود دو سال بعد که مهندس قولش را داده بود گشت و هیچ خبری نشد حتی سال بعدش هم همین‌طور. بپزن شروع کرده به بدخلفی که برای بچه‌ها شلنگان دیگر دارد دیر می‌شود ماه‌هایی آخر بارداری فقط نگارن بودم که دکتر استراحت مطلق بدهد و مهندس با یک نیروی جدید قرارداد بستند. بعداً کتر گفت همین استرس‌ها و نگرانی‌های دوران بارداری باعث شده که روی چنین اثر گذاشته و خامد کج خلق شده بدتر اینکه بعد از آن مجبور شدم بچه را سر چهارراه بگذارم پیش فلان بزرگ‌هایش و برگردم شرکت. چون بچه‌ها می‌گفتند بشری مهندس دارد بزمیه می‌کند که اگر نمی‌آیی یک کارشایی دیگری پیدا کند بوری که برگشتم شرکت کارشایی که جذب آمده بود. نگارن عزا می‌گفته بود می‌گفتند تازه نام‌ها است و

با عجله سبب رزینی را می‌شویم و می‌ریزیم توی زودتر چندنگه سینه مرغ را هم که گذاشته بودیم پخش آب شود می‌گذاریم کنارش و تدریجاً را می‌ریزیم بقیه سینه‌ها و فیله‌های مرغ را می‌گذاریم روی اجاق گاز تا پخش آب شود پودر سوخاری‌ها را هم می‌ریزیم توی سینی. ممان قول داده یک ساعت زودتر بیاید برای درست کردن مرغ سوخاری. بیچاره نمی‌داند دور و بر من را داشته باشد یا ضعیف. عرض اینکه من هوای مادرم را داشته باشم که این سال‌ها کمی راحت‌تر باشد و استراحت کند. بخواهم همین طور برایش زحمت درست می‌کنم همه کارهایم این چند سال به دوش مامان و بابا بچم پدرم. حالا هم که باز داشته شده باید سروصداهایی خامد را تحمل کند. باید یک فکری برای این اضافه‌کاری‌های منی گاه و بیگاه بکنم. بابا دیگر تاب و تحمل این اجزای‌های حاضد را ندارد. باید به خدیم چیزی نگفتم اما یک بار به مامان گفته بودم «بچه مادری خوبط» نمی‌دانم باید چه خاکی به سر کنم.

صدای آیفون. یعنی آیفون ضعیف؟ خستش درد نکند مثل همیشه به دادم رسید. در را که باز می‌کنم با سروصدا و شادی همیشگی اش سکوت خانه را بهم می‌ریزد. چقدر خوب است که هنوز شاد و با نشاط است. جیبه کلاهش را می‌گذارد روی سر بلندترین. سرخ می‌شود می‌شود آتش را می‌گیرد. اجتناب از مثل بچه‌های یکی دو ساله می‌کند و دست‌ها می‌کند می‌داند خستگی از چهره‌اش می‌شکند اما سرخ جلد را می‌گیرد. اشاره می‌کند به آلتی. با همان لعین و خدا می‌رود توی آلتی حاضد صدای خنده و قهقهه‌هاش یعنی اینکه حاضد سر حال شده خوش به حالش. چقدر خوب حوصله سروکله زدن با بچه‌ها را دارد. می‌رود توی آشپزخانه و سر دو یا سه دقیقه هر دوی شان می‌آید بیرون. حاضد انگار به انگار که قهر است.

ضعیف! با همان شکم برآمده اش می‌رود سر کابینت‌های من. توضیح می‌دهد که یکم هوس غا کارونی کردم و مامان‌هایی که می‌توی راه دارند. باید هر چیزی را که هوس می‌کنند بخورند. کنی غا کارونی درست می‌کند و حاضد را هم می‌گیرد به کار. که وسایلی را از توی سالن جمع و جور کند و بیرون آلتی. به او می‌گویم آبش خیلی قشنگ است و می‌پرسد: خوشه دوش؟

می‌گوید: نه پس - دادام توی مزون‌های پارس دوخته‌اند.

از ضعیف عذرخواهی می‌کنم که مزاحمش شده‌ام. می‌دانم که خندش کنی کار ریخته روی سرش ولی ضعیف می‌خندد که جوش آورانیم می‌گوشد خوبی کار من همین است که هر وقت بخوام توانا نگردم را مرخص می‌کنم و در را می‌بندم و می‌آیم بیرون. می‌گوید سولی و عبادت دوست احتمالاً کنی هم توی داشتن خوشحال شده‌اند که امروز یک ساعت زودتر می‌روند خانه می‌گوشد احتمالاً این روزها خندش کمتر می‌رود تولیدی اش و بچه‌ها خندشان دارند کارگاه را می‌چرخاند.

از کارگاه گفتش خندم می‌گیرد. آخر شوتا جیح خیاطی که دیگر این حرف‌ها را ندارد.





۱- کارهایی وجود دارد که خاتم‌های بهتر از عهد آن برمی‌آیند؛ مثلاً طراحی لباس، معلمی و مربی کودکان، نیاز به خرافات‌هایی دارد که عموماً مردن از آن کم بهترند.

۲- بعضی از مشاغل به نحوی است که نیاز جامعه زن را برطرف می‌کند و بهتر است زنان در آن فعال باشند. به طور نمونه مسأله مربوط به مراجعین زن در رشته‌های حقوق و روان‌شناسی را متخصصان زن بهتر درک می‌کنند؛ حوزه‌های تعلیم و تربیت و نیز تخصص‌هایی همچون پزشکی نیز از این صفت است.

۳- زنان توانمندی وجود دارند که متناسب با استعدادهايشان می‌توانند کارهای بزرگ اقتصادی انجام دهند؛ مثل حضرت خدیجه علیها السلام که نبوت سرایه خود را در عرضه اقتصادی به کار گیرد و با این کار کمک شایانی به رشد فرهنگ اسلامی در همه عرصه‌های اجتماعی بنماید.

۴- از نظر فردی هم فرارقت و بیکاری برای هیچ‌کس مطلوب نیست و موجب بطالت و بیهوده‌کاری خواهد شد. بسیاری از زنان، با اینکه تمام وظایف خانواده‌گی خود را انجام می‌دهند، باز هم فرصت‌های زیادی دارند و مایلند این فرصت‌ها را به کار بگیرند.

۵- از نظر اقتصادی نیز درآمدزایی زنان، می‌تواند بخشی از مخارج زندگی خانواده را تأمین کند. عموماً از نظر اجتماعی به‌طور کلی ایفای نقش اجتماعی چیزی نیست که صرفاً برعهده مرد یا زن باشد. هیچ نظامی نمی‌تواند توان نسبی از اعضای جامعه خود را صراحتاً مشخص کند؛ البته منظور از حضور اجتماعی، فقط اشتغال و درآمدزایی مالی نیست. بسیاری از زنان نقش‌هایی را در فعالیت‌های فرهنگی، هنری، علمی و عام‌المنفعه ایفا می‌کنند که اگرچه درآمدزا نیستند اما گره‌های از گره‌های اجتماعی را باز می‌کند و رشددهنده خودشان نیز هست.

## صرفاً جهت اطلاع



حضور تاریخ ساز زن در اجتماع

بارها در تاریخ پیش آمده که زن با حضور اجتماعی خود سرانجام جامعه یا مردمی را تحت‌تأثیر خود قرار داده است. چند نمونه از این پدیده در تاریخ اسلام و تاریخ معاصر خود سرخ داریم:

۱- حرکت حماسی حضرت زینب علیها السلام که بیروزی بی‌امه در روز عاشورا را به شکست و سرکستگی تبدیل کرد. «کن ای مادر که ایامی عفا اگر زینب نبود» زینب کبری علیها السلام بگفته است که عمق حضور زینب را در یکی از مهم‌ترین مسائل تاریخ نشان می‌دهد. این‌گونه گفته می‌شود در عاشورا در حادثه کربلا خون پرشعبیر پیروز شد، که واقعاً پیروز شد. عامل این پیروزی، حضرت زینب بود؛ و آن خون در کربلا تمام شد. حادثه نظامی یا شکست ظاهری نیروهای حق در عرضه عاشورا به پایان رسید اما آن چیزی که موجب شد این شکست نظامی ظاهری، تبدیل به یک پیروزی قطعی دائمی شود عبارت بود از منش زینب کبری علیها السلام؛ یعنی نقشی که حضرت زینب برعهده گرفت؛ و این خیلی چیز مهمی است. این حادثه نشان داد که زن در حاشیه تاریخ نیست بلکه در متن حوادث مهم تاریخی حضور دارد.

۲- حضرت معصومه علیها السلام در جوانی از مدینه به ایران هجرت کرد و در مسیر رفتن به خراسان، در قم وفات یافت و در این شهر به خاک سپرده شد. **این هجرت منشأ خیرات فراوانی در طول تاریخ شد و از جمله باعث شد، به برکت مرقد مطهر ایشان، قم به مهد علم و فرهنگ تسبیح در سراسر دنیا تبدیل شود.**

آن زن مسلمان ایرانی، در جریان انقلاب اسلامی و سپس دفاع مقدس و تاکنون، با حضور اجتماعی بی‌شماری نمایان شد. از خود ارائه داده است. زن در تعریفی تماماً شرقی، همچنین عنصری در خاسته و این نقش در تاریخ سازی و در تعریفی تماماً غربی، به عنوان موجودی که جنسیت او بر استیثاش می‌چرند و ابزار جنسی برای مردان و در خدمت سرمایه‌داری جدید است. معرفی می‌شد. **سوزن انقلاب و دفاع مقدس نشان دادند که «کوی بیوم، زن نه شرقی، نه غربی» است.** «زن مسلمان ایرانی» تاریخ جدیدی را پیش چشم زنان جهان گشود و ثابت کرد که می‌توان زن بود، عظیم بود، محجبه و شریف بود و در عین حال، در متن و مرکز بود. می‌توان سنگر خانواده را با کیزه نگاه داشت و در عرصه سیاسی و اجتماعی نیز سنگر سازی‌های جدید کرد و فتوحات بزرگ به ارمغان آورد. این زنان **اوج احسان و لطف و رحمت زنانه را با روح جهاد و شهادت و مقاومت درآمیختند و سخت‌ترین میدان‌ها را با شجاعت و اخلاص و فداکاری خیره فتح کردند.**

### شرایط اشتغال متناسب زنان

اگر اشتغال زنان بی‌مخفی صورت گیرد، **فوائد گفته شده را در بر دارد.** ولی اگر شرایط شغلی زن، متناسب با روحیات و نقش‌های ویژه‌اش نباشد، به خود و خانواده‌اش آسیب‌هایی خواهد زد که هیچ‌کس نمی‌تواند آن را جبران کند.

**الگوی مطلوب کار زنان با الگوی کار مردان متفاوت است.** در این الگو، شرایطی از جمله میزان وسعت روزانه کار، آزادی عملی زن، میزان سختی کار، محیط کار و دسترسی زن به خانواده باید در نظر گرفته شود.

#### ۱- نوع کار

**شغل زن باید به گونه‌ای باشد که نشاط، تحرکت، طراوت و لطافت زنانه را از او نگیرد.** در الگوی مطلوب کار زنان، شغلی قابل توصیه است که با روحیات و عواطف آنان متناسب باشد. برای همین، در انتخاب رشته‌های تحصیلی باید توجه شود که مشاغل برخاسته از هر رشته‌ای، چقدر با شرایط زنانه آنان سازگار است.

#### ۲- زمان کار

توجه عمومی این است که زمان اشتغال زنان در روزهای تعطیل یا شب‌ها نباشد و همچنین بتواند در ماه‌های ابتدایی تولد فرزند از مرخصی استفاده نماید. علاوه بر این، مدت زمانی که یک زن به کار اختصاص می‌دهد

نیز موضوع مهمی است. **گاهی زن آن قدر خود را در محیط کارش خسته می‌کند که تمام نیروی او تحلیل می‌رود و در خانه فقط باید تجدید قوا کند تا روز بعد سرخال به سر کارش برود.** اگر این شرایط ادامه دار باشد، زن بهره‌مندی کلی را از خانواده‌اش نخواهد برد. این بهره‌ها عبارت‌اند از ارتباط شیرین با همسر و فرزندان، آرامش، رفاه، تفریح و پرداختن به فراغت خرابادگی. با توجه به مسئولیت‌های اصلی زن و رعایت شرایط مناسب در کار، **به نظر من زندگی بهترین توصیه و گزینه، گذر نیمه وقت یا پاره وقت است.**

### ۳- آزادی عمل زن

شغل وسیله‌ای برای زندگی بهتر است نه اینکه زندگی را تحت فشار خود قرار دهد. شغل‌هایی که جنبه استبدادی دارد زن را کلافه‌کننده می‌کند و او را تحت مدیریت دیگران قرار می‌دهد. برعکس، **کاری که مدیریت زن‌ان برعهده خود فرد است مطلوب‌تر است.** انتقال خانگی و خوداشتغالی زنان و نیز کارآزمایی، برخی از عرصه‌هایی است که آزادی عمل بیشتری به فرد خواهد داد. خطای شغلی چنین آزادی‌ای را به او داده بود در حالی که بشری، بگران از دست دادن شغل و ترسیدن به ساخت کارش بود.

### ۴- توافق و همراهی همسر

امروزه برخی از زنان به خاطر پشتیبانی مالی خانواده و تأمین هزینه‌های زندگی به سمت اشتغال می‌روند. وقتی کار زن با توافق کامل همسر همراه باشد می‌تواند کمکی برای زندگی محسوب شود؛ **اما اگر مرد نسبت به این کار رضایت نداشته باشد آسیب‌های جزیی تری به خانواده وارد خواهد شد که با درآمد زن قابل جبران نیست.** در نتیجه زن احساس رضایت کمتری از شغلش خواهد داشت و همراهی و پشتیبانی همسرش را نیز نسبت به مسئولیت‌هایش از دست خواهد داد. در این صورت زن شاغل از همه جهت تحت فشار قرار گرفته و احساس خودبختی نخواهد کرد.

### ۵- محیط آیدن

محیط کار نیز از زن، باید آیدنی بخش جنبه‌های روانی و جسمانی زن باشد. **محیط‌های کار زنانه، باید محیط‌هایی برترند باشد یا حداقل، کارمندان زن متعددی داشته باشد تا در هر زمان و شرایطی احساس امنیت خاطر کافی برای زن تأمین شود.** هرچه زمینه امنیت جسمی زن در این محیط‌ها بیشتر باشد، آنها آرامش روانی بیشتری را تجربه خواهند کرد. **محیط آیدن کار زنان، محیطی است که امکان آزار دیگران را محدود می‌کند و در اینجا در هیچ شاعنی، خلوت و حرمتی برای مزاحمت ایجاد نمی‌شود.**

از سال ۱۹۷۰ در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا، آزار جنسی در محیط کار، مورد بررسی قرار گرفته است. آزار جنسی، صرفاً تجاوز نیست و دامنه وسیعی از رفتارهای آلوده را دربر می‌گیرد. براساس پژوهش‌های مختلف، در چنین کشورهای پیشین آمار آزار جنسی، مربوط به شرکت‌هایی خصوصی است؛ چرا که «آزاردهنده» در این محیط‌ها، تحت هیچ نظارتی نیست و «قریبی» نیز نمی‌تواند از دیگران کمک بخواهد.

## فصل رسالت اختصاصی

بخش زیادی از کارهایی که خانم‌ها داخل یا خارج از خانه برعهده دارند جایگزین پذیر است. مثلاً رسیدگی به نظم و پاکیزگی خانه را عزیزکار خیم می‌تواند انجام دهد. همچنین همیشه افراد دیگری هستند که فعالیت‌های اداری و اقتصادی را که یک زن برعهده دارد به دست گیرند.

ولی یک نقش در جامعه وجود دارد که فقط زن می‌تواند آن را به نتیجه برساند و قابل واگذاری نیست و آن مادری است. مادری تنها مسئولیتی است که فقط خود زن می‌تواند آن را به‌طور صحیح و دقیق به انجام رساند و جایگزین پذیر نیست. نفوس مهربان، آرامش روانی و لذت گرمای وجود مادر برای کودک، فرصتی اختصاصی و ارمغانی آسمانی است که جانی آن را با هیچ چیز دیگری نمی‌توان بر کرد و آثار «بودن یا نبودن» او تا پایان زندگی فرزندان باقی خواهد ماند. **اگر اشتغال یک زن مانع از حسن مادری و تربیت فرزندش باشد این زن از رسالت اختصاصی خود بی‌محروم مانده است** برای همین است که زنی که به ذیلی باردار نمی‌شوند حاضرید سرمایه بسیار و سال‌های زیادی از عمر خود را صرف کنند تا لذت مادری را بچشند کدام مسئولیتی را سراغ دارید که فردی حاضر شود هزینه‌های سنگینی برای آن بپردازد و این چنین زود تیغ ببرد تا بتواند آن را بچیه کند؟

### همچونشی



- ◆ نگاه شما به نقش مادریتان در آینده چگونه است؟
- ◆ آیا فکر می‌کنید بتوانید این مسئولیت را بپذیرید؟
- ◆ برای پذیرش این نقش چه آمادگی‌هایی باید داشته باشید؟

### اگر اهل مطالعه‌اید ...



در فصل‌های سوم تا ششم کتاب «همسران برتر» درباره فرزندآوری و فرزندپروری صحبت شده و می‌تواند شما را بیشتر با رسالت اختصاصیتان آشنا کند.

### کمک اقتصادی زن به خانواده

فشار کاری و تلاش و زحمت زیاد و دلبستن و گرفتاری‌های مالی می‌تواند نشاط، زیبایی و ظرافت زن را تحت‌الشعاع قرار دهد. با وجود این، بسیاری از زنان هستند که برای اینکه بتوانند کمک کار اقتصادی شوهرشان باشند، و یا به دلایل دیگر، از این مزایا صرف‌نظر می‌کنند و زن به قبول زحمت اشتغال می‌دهند. این در حالی است که چیزی از وظایف خانهداری آنها کم نشده است. در مقابل، زنان خانه‌دار عموماً کارشان محدود به داخل منزل است و در اکثر موارد از طرف همسر حمایت مالی و عاطفی بیشتری خواهند شد ولی زنان شاغل ناگزیر به استفاده از درآمد خود در خانه خواهند شد.

درباره نقش اقتصادی زن در خانه باید توجه داشت که مهم‌تر از افزایش درآمد خانواده، مدیریت هزینه‌هاست.

اگر زن، تنبیری برای کم کردن هزینه‌ها داشته باشد و بتواند این بخش را مدیریت کند بدون اینکه چیزی از لطافتش را از دست بدهد، کم‌کم تابه‌تیره‌تری به اقتصاد خانواده کرده است. پژوهش در برخی کشورها نشان داده است که کار زنان خانه‌دار، معادل درآمد متوسط مردان، ارزش افزوده یا ارزش مالی دارد. در واقع مهم‌ترین نقش اقتصادی که زن می‌تواند در زندگی ایفا کند، زندگی همراه با قناعت است. قناعت به معنای مدیریت انتظارات و هزینه‌های زندگی است. وقتی نیازهایمان را مدیریت کنیم، همواره زندگی شیرین‌تر و کم‌دغدغه‌تری خواهیم داشت. قناعت آن قدر اساسی است که «حیات طیبه» و زندگی نیکو از نظر اهل بیت، به قناعت تفسیر شده است.

### اگر اهل مطالعه‌اید...



کتاب «عیش و معاش» یا نگاهی کاربردی، مسائل اقتصادی را به تصویر کشیدم و پیرامون چالش‌های امروزی فرهنگ اقتصادی جامعه ما آموزش‌های مفیدی ارائه کرده است. فصل‌های «اقتصاد خانواده»، «بصرف» و «مجران‌های مالی و روش مقابله با آن» را برای مطالعه به شما پیشنهاد می‌کنیم.

### سخن پایانی

زندگی خانوادگی مهم‌ترین بخش زندگی شما را تشکیل می‌دهد. بخشی از سرنوشت شما در خانه پنداری رقم خورده است و بخش بیشتری از آن را با ازدواج‌تان تشکیل خواهید داد. در **وقتی شما هیچ کدام از اعضای خانواده‌تان را انتخاب نمی‌کنید، چه همسرتان را، بنابراین با یک انتخاب حساس رویه رو هستید**. بعد از تشکیل زندگی، پایداری و شیرینی زندگی در اختیار شما و همسرتان است و بدین منظور باید مهارت‌های زیادی را کسب کنید. کسب این مهارت‌ها نیاز به وقت فراوانی دارد که در این کتاب مورد بررسی قرار گرفت. در این کتاب با توجه به محدودیت‌های کتاب درسی تلاش کردیم تا حد امکان، ملاحظات را که برای یک انتخاب و زندگی شیرین نیاز دارند ارائه کنیم. سعی کنید این کتاب را برای زندگیتان **تکه دارید** و از مطالب آن به عنوان نقشه راه زندگی بهره‌بردار می‌کنید.

در زندگی فراز و نشیب‌هایی وجود دارد و همه چیز در اختیار ما نیست. ما فقط در حیطه‌های خودمان می‌توانیم مستقل را درک و مدیریت کنیم. اما یک نقطه امیدبخش و یک امام مهربان داریم که در هیچ‌یک از مراحل زندگی ما را به حال خود رها نکرده است. آن امام خود فرموده است: «براستی که علم ما بر اوضاع شما احاطه دارد و هیچ‌حالی از احوال شما بر ما پوشیده نیست». اگر این امام مهربان را درست بشناسیم و او را وسطه فریض الهی بدانیم، می‌توانیم از کمک او در زندگی خود بهره‌برداریم. پس با یاد منجی موعود و توسل به او راه بریج و خیم زندگی را با آرامش سپری کنید. امیدواریم و دعا می‌کنیم که همه ما از باران باوقای او و همیشه به یاد او باشیم؛ چرا که او همیشه به یاد ماست.



## منابع پیشنهادی برای مطالعه



ردیف	عنوان کتاب	نویسندگان	ناشر	سال نشر
۱	اتفاق عظیم ایرانستان و پیش از آن	مظفری ابراهیم	انتشارات استرا	۱۳۸۶
۲	انقلاب در حکومت	مظفری حسین	انتشارات طرف	۱۳۶۱
۳	از یادداشت‌های پستل تا تانک‌ها (اولین ویرایش) و گفتار شادمانه در تبریز	گنجویان احمد	نشریه فرهنگ	۱۳۸۱
۴	از وادی حاجران موقوف بر دولت ویرانگه است بر مظهری	گنجویان سیبویه، لطفی وند (ترجمه)	انتشارات معاصرین	۱۳۶۵
۵	آثار خواجه شاکر جدید	سهرابی حسن	انتشارات حدیثی از منطقه	۱۳۶۷
۶	پهلوان گنده و قصه‌ها: انعام بنده طایفه	پروین مهرگان، مرکز مطالعات و تحقیقات زیست‌پدیده	انتشارات حدیثی از منطقه	۱۳۶۸
۷	پند و اندرز از طبقه مظهری و سایر	کامران انبیا محمدیوان	انتشارات انتشارات شبکه پهن	۱۳۶۸
۸	پنج خدیو خدیو از ای	عراقی سارا	انتشارات تابستان	۱۳۶۶
۹	جنبش مظهر	نوربان احمد، محمدنادر انبیا محمدی (ترجمه)	انتشارات آریانا	۱۳۶۶
۱۰	دیوان و قصه‌ها در مظهر	اسدیان ابراهیم	پوشش کتاب	۱۳۸۴
۱۱	حیا	پاک‌پور فردا امیر حسین	انتشارات حدیثی از منطقه	۱۳۶۳
۱۲	مظهر انکساف	شادپوری شاکر	انتشارات آریانا	۱۳۶۵
۱۳	فدا و انقلاب‌ها: آثار تاریخی و ادبی و فرهنگی حضرت سر لشکر و پادشاه شهید حسین قندهاری	محمد حمید	انتشارات آریانا	۱۳۶۶
۱۴	دفتر حیا	عراقی سارا	انتشارات آریانا	۱۳۶۴
۱۵	مظهر آن گنگ	دانشگر چه‌تند، پاک‌پور فردا امیر حسین، شادپوری شاکر	انتشارات آریانا	۱۳۶۷
۱۶	مظهر آینه	پاک‌پور فردا امیر حسین	انتشارات آستان قدس رضوی	۱۳۶۵

۱۶	مختصر نامه بنده المستعمله نحو امر التكميل في مختصر لسان العرب	نوح تومسوی سفیر سفارته	انتشارات انتشارات	۱۳۶۸
۱۷	در آینه سرور و انگلیس از علی آقا	مختصر جامع در وحاشیه علی بن محمد بهمنی	انتشارات اسفندی	۱۳۶۸
۱۸	راهنمای فرهنگشناسی و چهاردهم لغت برای کودکان	با همکاری آرنه فرانس و علی محمد قهریز پیشگام معین نامه (مترجمه)	انتشارات انجمن ما	۱۳۸۸
۱۹	سیرت ابن	با همکاری فرید امیر حسینی	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۹
۲۰	مجموعه سنجیده	امام مختار محمد حسن مشایخ و حسن (مترجمه)	انتشارات انجمن معارف کتاب	۱۳۸۵
۲۱	مختصر ابن عربین	مولانا محمد تقی علی از هنر آیدر و حسن (مترجمه)	انتشارات آریا	۱۳۹۳
۲۲	مفاتیح ربانی در تفسیر و تکریم و التمن	عبدالرزاق بن ابوالکاسم	انتشارات فرهنگت الامین	۱۳۸۸
۲۳	مبشر و معاش	با همکاری فرید امیر حسینی	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۹
۲۴	فرهنگ جامع معانی و معنی	اسماعیل عریضه	انتشارات انجمن معارف کتاب	۱۳۹۳
۲۵	کلیله و دمنه در بیان چهاردهمین اسرار الهی در کودکان و نوجوانان	ریحان و علی القاسمی اثره (مترجمه)	انتشارات معارف	۱۳۸۰
۲۶	کلیله و دمنه	دعوتی حسین	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۹
۲۷	مفاتیح خفا و سبب انکشاف و برون بهران	مزارعان و دهان و برهان و علی آقا مترجمین	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۸
۲۸	مختصر ابن عربین	با همکاری فرید امیر حسینی	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۹
۲۹	میر و معنی	دانشیار یونس محمد	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۵
۳۰	میر و معنی	دانشیار یونس محمد	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۵
۳۱	نوجوان و نوجوانه	احمدی علی امیر	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۸۵
۳۲	نوجوان و نوجوانه	احمدی علی امیر	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۸۵
۳۳	مختصر ابن عربین	فرید امیر حسینی	انتشارات حدیثی و تحقیق	۱۳۶۸

سازمان پژوهشی و برنامه‌ریزی آموزشی جهت ابفای نقش خطیر خود در اجرای سد تحول بنیادین در آموزش و پرورش و برنامه‌ریزی ملی جمهوری اسلامی ایران، مشارکت معلمان را به‌عنوان یک سیاست اجرایی مهم دنبال می‌کند. برای تحقق این امر در تقابلی نوآورانه سامانه تعاملی برخط اعتبارسنجی کتاب‌های درسی را با ارزیابی شد تا با درنظر نظرات معلمان درباره کتاب‌های درسی بنگاشته کتاب‌های درسی را در اولین سال چاپ به گام‌های ابتدائی به دانش‌آموزان و معلمان ارجحیت تقدیم نماید. در انجام مطلوب این فرایند، همکاران گروه تحلیل محتوای آموزشی و پرورشی استان‌ها، گروه‌های آموزشی و دبیرخانه‌های تربیتی دروس و مدیریت محترم پروژه آقای محسن باغی نقش سازنده‌ای را بر عهده داشتند. ضمن ارج نهادن به تلاش تمامی این همکاران، شایسته‌ترین و عزیزترین که تلاش مضاعفی را در این زمینه داشته و با ارائه نظرات خود سازمان را در بهبود محتوای این کتاب یاری کرده‌اند به شرح زیر اعلام می‌شود:

**اسامی دبیران و هنرآموزان شرکت‌کننده در اعتبارسنجی کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی - کد ۱۱۱۴۰**

ردیف	نام و نام خانوادگی	تاریخ	استان محل خدمت	نام و نام خانوادگی	ردیف
۱	محموده جیرانه	۷۴	گرجستان فارس	ایمان‌محمدزاده جلیلی	۲۸
۲	عماد سیستانی	۷۵	خراسان رضوی	سیدرضا حسینی	۲۹
۳	زهرا محمدی نوری	۷۶	ایلام	سید محمدی	۳۰
۴	سیدمسعود انصاری	۷۷	قزوین	کبری صالحی	۳۱
۵	تجهت قاسمی	۸۱	چهارمحال	لیلیا سهرابی	۳۲
۶	پروانه انصاری	۸۹	مرکزی	وحیده نوریان	۳۳
۷	فاطمه زینبی	۸۱	خراسان جنوبی	هانیه گری	۳۴
۸	فریده محمدی ستوده	۹۱	کرمان	محمد سعیدی	۳۵
۹	انسرین سیدانگلی	۹۲	مرکزی	زهرا انصاری	۳۶
۱۰	رویا باغی	۹۳	اصفهان	انور محمدی	۳۷
۱۱	سیدرضا سعیدی	۹۴	زاهد	زهرا هدایتی	۳۸
۱۲	زهرا سعیدی	۹۵	قزوین	سیدعلی قیصری	۳۹
۱۳	انسرین تیران علی	۹۶	کرمان	محموده سعیدی	۴۰
۱۴	فریبا قاسمی	۹۷	چهارمحال	علیرضا دوست محمدی	۴۱
۱۵	سیدانوار مغولاروش	۹۸	فارس	محسن جوهری	۴۲
۱۶	پوران جعفری باغی	۹۹	کرمان	حسین باغی	۴۳
۱۷	سیدرضا انصاری	۹۹	خراسان جنوبی	علیرضا سعیدی	۴۴
۱۸	آرزو سعیدی	۹۹	ایلام	فریبا سعیدی	۴۵
۱۹	رویا باغی	۹۹	خراسان رضوی	احمدعلی باغی	۴۶
۲۰	نصرت‌اللهی باغی	۹۹	ایلام	علیرضا باغی	۴۷
۲۱	محمدعلی آقایی	۹۹	زاهد	امیدعلی سعیدی	۴۸
۲۲	حاج محمدان	۹۹	گیلستان	لیلا باغی	۴۹
۲۳	زهرا سعیدی	۹۹	تهران	علیرضا باغی	۵۰